

ägyptische Küche

Magda Mehdawy





Inhaltsverzeichnis





Moderne ägyptische Küche



© 2006
First edition
Printed in Egypt
Deposit No: 13830/2006
Egypt .Tel: + 012 333 0464
E-mail:matbakh_gedety@hotmail.com
Egypt .Tel: + 010 524 5520
E-mail:amrhussein27@hotmail.com
ISBN: 977-17-3591-8
Printed in International Printing Co
Tel: 00202 – 8338240 Fax: 00202 – 8338241
Deutsche Übersetzung: Renate Hollmer



Moderne ägyptische Küche

Einleitung

Die ägyptische Küche ist eine der bemerkenswertesten der mediterranen Küche.
Sie werden viele Zutaten finden, die bei der ägyptischen Bevölkerung besonders beliebt sind, so wie: Frische Gemüse, Tomaten, Gewürze und frische Kräuter, verschiedentlich gemischt und in vielen Variationen der Zubereitung.
Sie können wundervolle Desserts und Kuchen genießen. Sie können selbst ausprobieren und nachkochen, was Sie in den verschiedenen Restaurants und Imbissküchen schon gegessen haben.
Dieses Buch enthält die meisten klassischen Gerichte und Köstlichkeiten mit einer einfachen Beschreibung der Zubereitung, wodurch Sie sicher Freude und neuen Geschmack in Ihre Küche bringen.

Autor

Magda Mehdawy

Suppen



Foul nabet
Bohnensprossen

Zubereitung:

1- 1 kg trockene Bohnen (Pferdebohnen od. Saubohnen) waschen, mit Wasser bedecken und 24 Stunden beiseite stellen. Das Wasser muss zweimal gewechselt werden, ohne die Bohnen zuviel zu bewegen. Einfach den Topfdeckel öffnen und das Wasser abgießen.

2- Wasser abgießen und die Bohnen mit einem feuchten Tuch bedecken und nach 36 Stunden sind die Bohnensprossen fertig. Das Tuch sollte die ganze Zeit feucht sein.



1- *Shorbet Fool nabet*

Vegetarische Bohnensprossensuppe



(1 Tasse 200 g = 26 Kalorien)
Kochzeit: ca. 30 Minuten (für 2 Personen)

Zutaten:
1/2 kg Bohnensprossen
1 TL Pflanzenöl
3 Körner Harz vom Mastixbaum (Pistacia lentiscus)
1 Zwiebel
2 L Wasser
Salz und Pfeffer
1 TL Kreuzkümmel
Zitronensaft

Zubereitung:

1- Das Öl erhitzen, Harz vom Mastixbaum (Pistacia lentiscus), die Zwiebel und das Wasser zugeben und zum Kochen bringen.

2- Bohnensprossen zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und ca. eine halbe Stunde kochen lassen.

3- Vor dem Servieren den Zitronensaft zugeben.



2- Shorbet Ads asfar

Gelbe Linsensuppe (vegetarisch)

1 Tasse 200 g = 75 Kalorien
Kochzeit: ca. 45 Minuten (für 4 Personen)

Zutaten:

1/2 kg gelbe Linsen
1 Kartoffel in Vierteln
1 Karotte in Vierteln
1 Tomate in Vierteln
1 TL Öl
1 gr. Zwiebel
1 Tasse Wasser
1 TL Petersilie geschnitten
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel



Zubereitung:

1- Linsen waschen und mit Wasser bedecken. Kartoffeln, Karotten, Tomaten und Salz zugeben und eine halbe Stunde kochen. Schaum evtl. abschöpfen.
2- Vom Herd nehmen und im Sieb abtropfen lassen.
3- Klein geschnittene Zwiebel im Öl golden anbraten, dann Kreuzkümmel und die Linsen zugeben und 10 Min. kochen lassen.
4- Mit Petersilie garnieren und servieren.

3- Shorbet Khodar bil Mawaseer

Gemüsesuppe mit Rindermarkknochen

1 Tasse 200 g = 60 Kalorien
Kochzeit: ca. 45 Minuten (fü r 4 Personen)

Zutaten:

1 Rindermarkknochen
1 Zwiebel
2 Harz vom Mastixbaum (Pistacia lentiscus)
2 Kardamomkapseln
1 Lorbeerblatt
Salz und Pfeffer
2 Tomaten
2 Karotten
2 Zucchini
2 Kartoffeln
1/4 kg Erbsen
1 Bund Staudensellerie
1 L Wasser





Zubereitung:

1- Knochen 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann mit frischem kalten Wasser abspülen und zum Kochen bringen.
2- Sobald es zu kochen beginnt, die Zwiebel, Harz vom Mastixbaum (Pistacia lentiscus), Kardamom, Lorbeerblatt und ein paar Körner schwarzen Pfeffers zufügen und köcheln lassen.
3- Gemüse waschen, würfeln und beiseite stellen.
4. Nach 30 Minuten den Topf vom Herd nehmen und die Brühe salzen.
5- Dann zurück auf den Herd stellen, das Gemüse zufügen und kochen lassen, Kartoffeln zuletzt (nach ca. 10 Min.) zugeben.
6- Tomaten häuten und würfeln, ebenfalls zugeben und weitere 10 Min. kochen.
7- Zum Schluss den Sellerie klein schneiden und der Suppe 1 Min. hinzufügen und mit Limonenscheiben (falls vorhanden) servieren.



4- Shorbet Tamatem

Tomatensuppe (vegetarisch)

1 Tasse (200g) = 60 Kalorien
Kochzeit: ca. 30 Minuten (fü r 4 Personen)

Zutaten:

1/2 kg geschälte Tomaten
Salz und Pfeffer
2 Knoblauchzehen
1 TL Fett (Butterschmalz od. Margarine)
1 L Wasser
1/4 kg Zwiebeln
4 TL süße Sahne

Zubereitung:

1- Die gehäuteten Tomaten in Viertel schneiden und mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb streichen.
2- Fett (Butterschmalz od. Margarine) erhitzen, Knoblauch und Pfeffer zugeben. Passierte Tomaten und Zwiebel mit Salz 5 Min. kochen lassen. Falls nötig etwas Wasser zugeben (ca. 1/4 Tasse).
3- Zum Schluss die Sahne zugeben und heiß servieren.



5- Shorbet Kawari

Suppe mit Rinderfuß

1 Tasse 200 g = 132 Kalorien
Kochzeit: ca. 3 Stunden (fü r 3 Personen)



Zutaten:

1 Rinderfuß
1 Zwiebel
Salz und Pfeffer
2 Kardamom
2 Harz vom Mastixbaum
(Pistacia lentiscus)
2 Lorbeerblätter
2 L Wasser

Zubereitung:

1- Den Fuß gut putzen, die Haare entfernen, zerstückeln und 15 Min. in kaltes Wasser legen.
2- Den Fuß ins kochende Wasser geben, kochen lassen und den Schaum entfernen.
3- Zwiebel, Pfeffer, Kardamom, Mastixbaumharz und Lorbeerblätter dazu gegen und auf kleiner Flamme 2 Stunden lang kochen.
4- Vom Feuer wegnehmen und 5 bis 7 Stunden stehen lassen.
5- Nochmals eine Stunde kochen und Salz dazu geben.
6- Suppe abseihen, den gekochten Fuß dazu geben und servieren.

Tipp: Es wird empfohlen, die Suppe am Abend das erste Mal zu kochen, die ganze Nacht stehen zu lassen und am nächsten Morgen fertig zu kochen.







Gemüsegerichte

1- Karnabeet bil Salsa

Blumenkohl-Tomaten-Kasserolle

1 Portion (200g) = 80 Kalorien
Kochzeit: ca. 45 Minuten (fü r 4 Personen)

Zutaten:

1 mittelgroßer Blumenkohl
1/4 kg Rindfleisch in Würfeln geschnitten
1 mittlere Zwiebel
2 Tassen Fleischbrühe
2 TL Fett (Butterschmalz od. Margarine)
Salz und Pfeffer
1 EL Kreuzkümmel
1 Tasse Tomatensaft





Zubereitung:

1- Blumenkohl in mittelgroße Röschen teilen, Kreuzkümmel in Salzwasser geben und den Blumenkohl darin 10 Minuten kochen.
2. Auflaufform vorbereiten.
3- Geschnittene Zwiebel in Fett (Butterschmalz od. Margarine) andünsten. Fleischstücke zugeben und 5 Minuten rühren, dann die Tomatensoße zugeben, salzen und pfeffern. Kochen bis das Fleisch gar ist und das Fett an der Oberfläche schwimmt.
4- Fleischbrühe zugeben und kochen lassen – alles über den Blumenkohl in die Auflaufform gießen.
5- Im Backofen bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten backen bis die Soße dicklich wird und die Oberfläche leicht gebräunt ist.

2- Kolkas bil Khodra

Colcassia mit Mangold und frischem Koriander

1 Portion (200g) = 150 Kalorien
Kochzeit: ca. 1 Stunde 10 Minuten (für 4 Personen)

Zutaten:

1 kg Colcassia
1/2 kg Lammfleisch
6 Knoblauchzehen
1 Bund Mangold
1 Bund frischer Koriander
1 Zwiebel
Salz und Pfeffer
1 1/2 L Wasser
1 EL Öl
Zitronensaft

Zubereitung:

1- Colcassia schälen, halbieren und weiter in 1 1/2 cm große Würfel schneiden.
2- Colcassia mit 1/4 Tasse Salz einreiben, mit warmem Wasser bedecken und 10 Min. ziehen lassen. Danach gut mit warmem Wasser abwaschen.
3- Mit ? Tasse Mehl bestäuben und die Oberfläche abreiben. Erneut mit warmem Wasser spülen bis die schleimige Substanz von der Oberfläche der Colcassia entfernt ist.
4- Zwiebel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Fleisch geben.
5- Wasser aufkochen, Fleisch und Zwiebeln darin 30 Min. kochen.
6- Dann die Colcassiawürfel zur Brühe zufügen. Zitronensaft zugeben und ca. 30 Min. kochen bis sie gar sind.
7- Korianderblätter waschen und Minzblätter mit Knoblauch in Öl sautieren bis sie dunkelgrün sind. Diese Mischung zum Colcassiatopf geben und weitere 10 Min. kochen. Servieren.



3- Waraq Inab Dolma

Gefüllte Weinblätter

1/2 kg = 259 Kalorien
Kochzeit: ca. 30 Minuten (für 6 Personen)

Zutaten für die Füllung:

1/4 kg Zwiebel
1 gr. Tomate (gewürfelt)
2 EL Petersilie
1 EL Pfefferminzblätter
1/2 kg Reis
1/4 kg Rindfleisch (gehackt)
Salz und Pfeffer
2 EL Öl

Zubereitung:

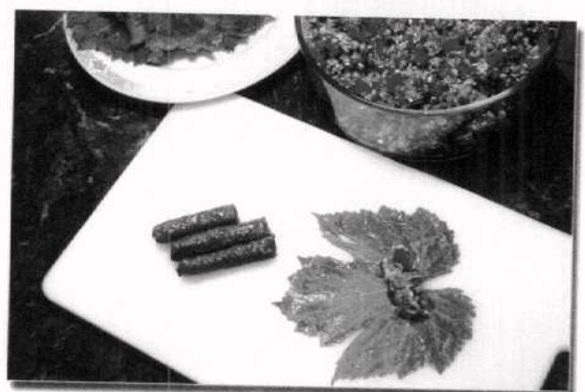
1- Zwiebel mit den Tomatenwürfeln im Mixer pürieren.
2- Alle Zutaten zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, Öl zugießen bis eine geschmeidige Masse zum Füllen entsteht.



Zutaten:

1/2 kg Weinblätter
Füllung – s. o.
2 EL Fett (Butterschmalz od. Margarine)
Stangensellerie, Lorbeerblätter
1 Tasse Fleischbrühe
Zitronensaft
Salz und Pfeffer
1 Tomate gehäutet
4 Knoblauchzehen
1 Zwiebel

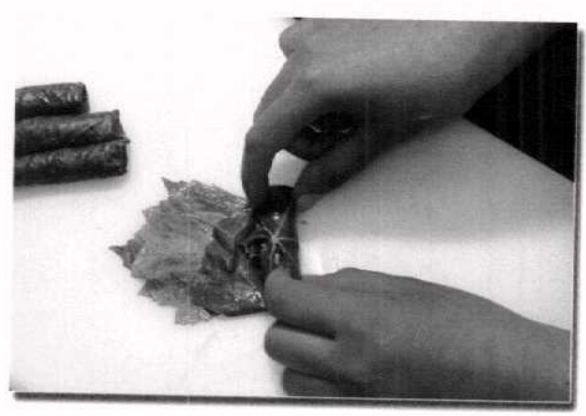




Zubereitung:

1- Stängel der Weinblätter entfernen und 5 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken.
2- Je ein Weinblatt mit einem Teelöffel der Füllung belegen und einrollen bis die Füllung aufgebraucht ist.
3- In einem tiefen Topf die Tomaten und Zwiebeln in Lagen anrichten. Dazwischen Zitronenscheiben und Knoblauch klein geschnitten, Stangensellerie, Lorbeerblätter geben und mit den übrig gebliebenen Weinblättern bedecken.
4- Die gefüllten Weinblätter jetzt in Lagen darüber schichten. Fett (Butterschmalz od. Margarine), Zitronensaft, Salz und Pfeffer darüber geben. Die restlichen Zwiebel- und Zitronenscheiben auflegen und bei mittlerer Hitze zuerst 15 Min. kochen.
5- Abschließend mit Brühe nach und nach aufgießen und weitere 15 Min. kochen lassen.







4- Musaqqa'a bil Lahma el Mafrooma

Frittierte Auberginen mit Fleisch

1 Portion mittelgroß = 225 Kalorien
Kochzeit: ca. 30 Minuten (für 6 Personen)

Zutaten:

1 kg Auberginen
1 Tasse Fleischbrühe
2 Tassen Tomatensaft
1/2 Tasse Kichererbsen gekocht
1/2 kg Rindfleisch (gehackt)
1 TL Essig
Salz und Pfeffer
2 gr. Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Öl zum Frittieren
1 TL Fett (Butterschmalz od. Margarine)

Zubereitung:

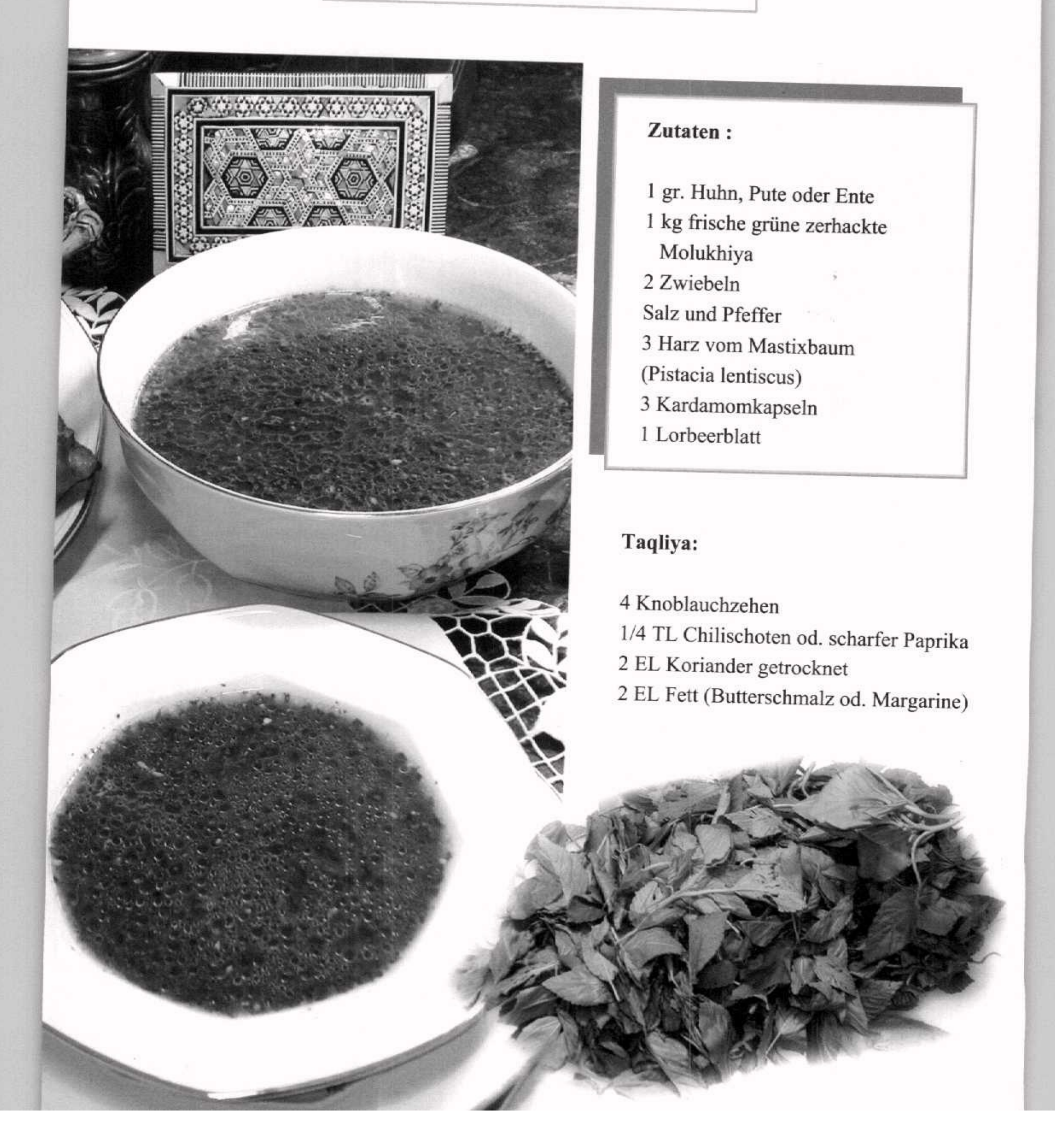
1- Auberginen teilen, in lange Streifen, dann in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2- Waschen, salzen und 15 Min. in einem Sieb ziehen und abtropfen lassen.
3- Die Würfel mit einem Küchenkrepp abtupfen und frittieren (Öl muss mind. 5 cm hoch im Topf stehen) bis sie goldgelb sind. Danach auf ein saugfähiges Küchentuch geben.
4- Nun die gewürfelte Zwiebel in Fett (Butterschmalz od. Margarine) goldgelb werden lassen, Fleisch hinzufügen und 10 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 10 Min. braten.
5- Knoblauch schälen und in ein wenig Öl sautieren, Tomatensauce und Essig zufügen und kochen bis die Soße dicklich wird und das Öl oben schwimmt. Brühe zufügen und aufkochen.
6- Die Hälfte der Auberginenwürfel nun in einer Kasserolle oder Teflonform einfüllen, mit einer Lage Fleisch bedecken, wieder Auberginenwürfel darüber geben und mit den Kichererbsen bestreuen.
7- Dann die Tomatensoße darüber geben und im Backofen ca. 30 Min. bei 180 Grad braten bis der Saft reduziert ist und das Öl oben schwimmt.



5- *Mulukhiya khadra bil Toyour*

Grüne Molukhiya (Muskraut „Corchorus olitorius“) mit Huhn

1 Portion mittelgroß = 122 Kalorien
Kochzeit: 15 Minuten (für 4 Personen)



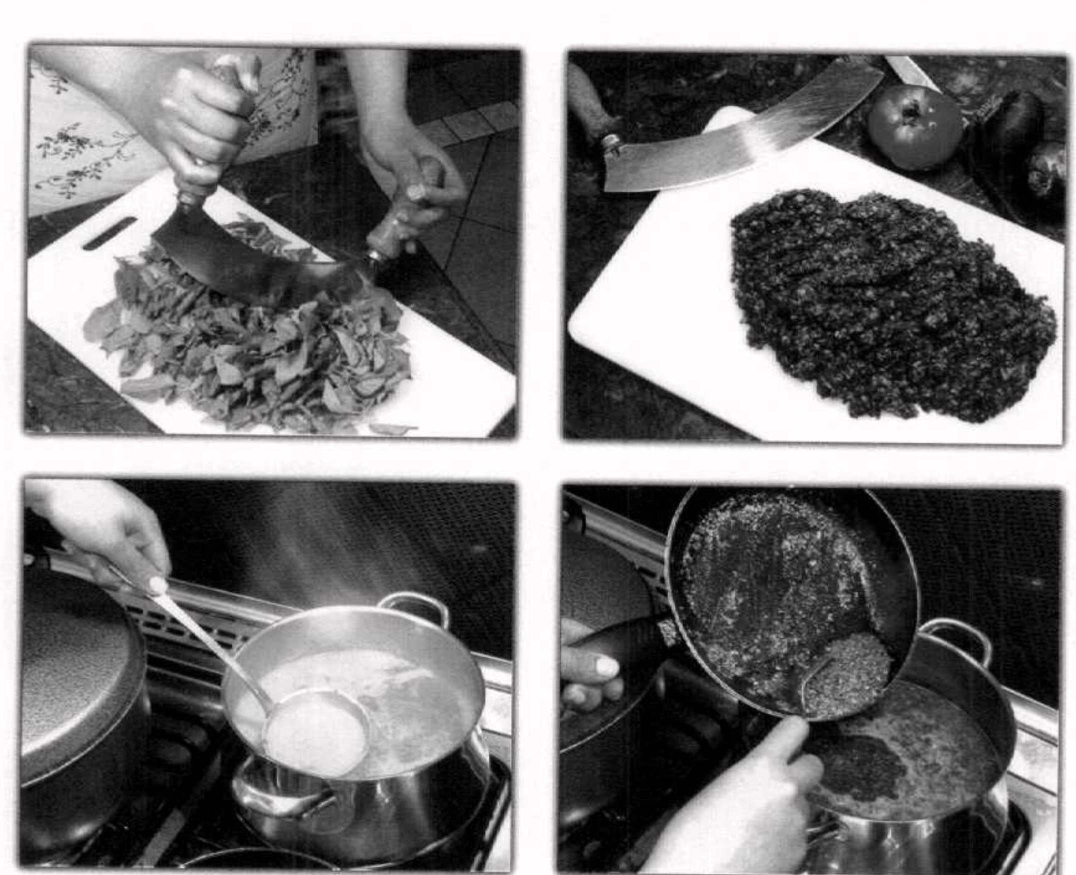
Zutaten :

1 gr. Huhn, Pute oder Ente
1 kg frische grüne zerhackte Molukhiya
2 Zwiebeln
Salz und Pfeffer
3 Harz vom Mastixbaum (Pistacia lentiscus)
3 Kardamomkapseln
1 Lorbeerblatt

Taqliya:

4 Knoblauchzehen
1/4 TL Chilischoten od. scharfer Paprika
2 EL Koriander getrocknet
2 EL Fett (Butterschmalz od. Margarine)





Zubereitung:

1- Hähnchen innen und außen gut waschen, damit keinerlei Blut verbleibt.
2- Das Huhn in kochendes Wasser legen und mit der Zwiebel kochen.
3- Die dickeren Teile der Brust einstechen, damit kein Blut in Knochennähe bleibt.
4- Salz zufügen und ca. 30 Min. kochen.
5- Mulukhiya waschen und im Mixer zerkleinern, mit Brühe aufkochen und beständig rühren. Ein zweites Mal aufkochen lassen und vom Herd nehmen.
6- Taqliya zubereiten, indem klein geschnittener Knoblauch, Chilischoten und Koriander in Fett (Butterschmalz od. Margarine) goldgelb angebraten werden, dann der Mulukhyia-Suppe zufügen.

6- Batates bil Lahma el Dany

Kartoffel- und Lammkasserolle

1 Portion mittelgroß = 551 Kalorien
Kochzeit: ca. 90 Minuten (für 5 Personen)

Zutaten:

1 kg Kartoffeln
1/2 kg Rippchen vom Lamm
2 gr. Zwiebel
Salz und Pfeffer
5 Knoblauchzehen
1 EL Fett (Butterschmalz od. Margarine)
1 Tasse Tomatensaft
1 Tasse Fleischbrühe
1 Tomate in Scheiben
1 Paprika in Scheiben



Zubreitung:

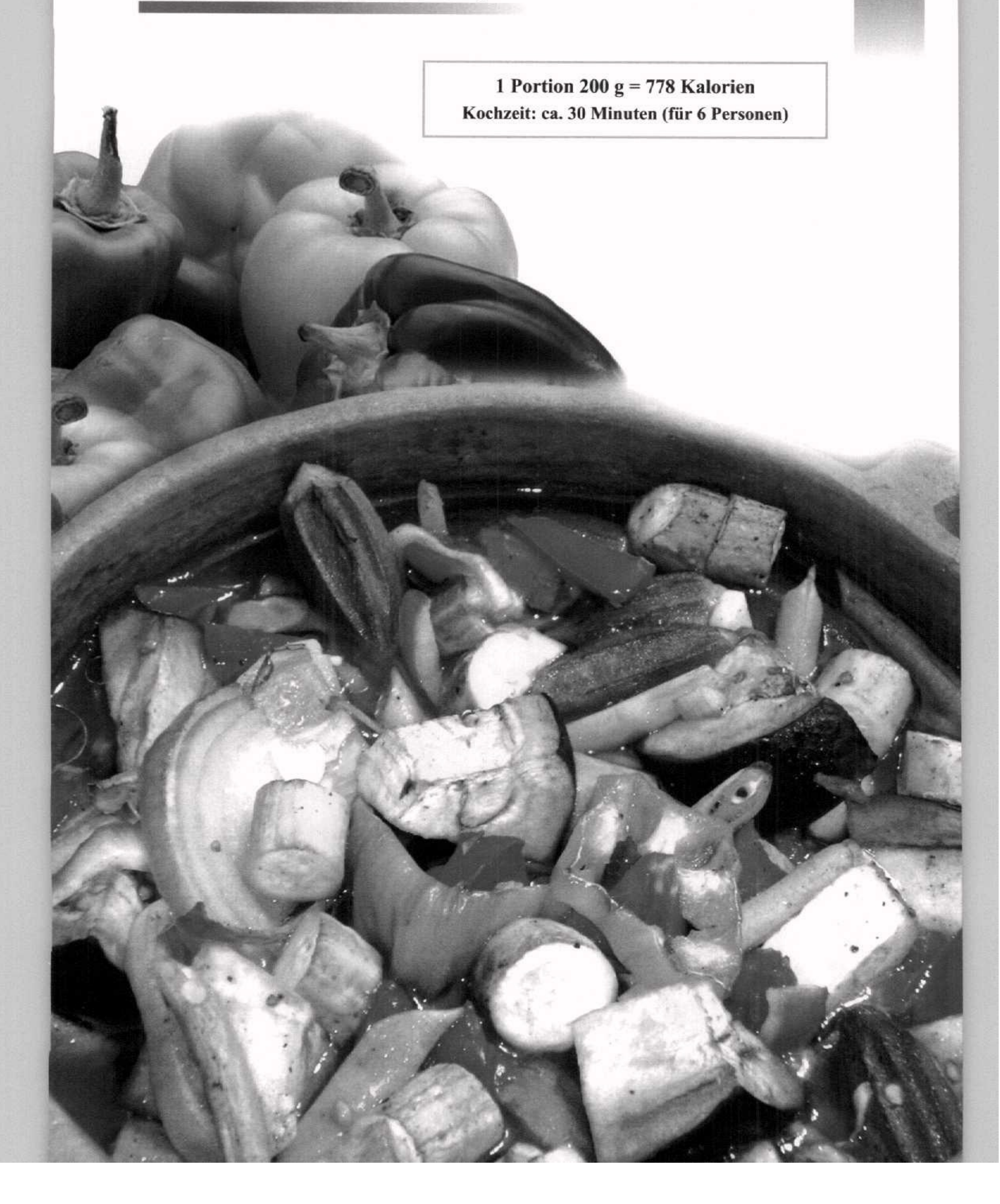
1- Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern und das Fleisch damit einreiben.
2- Kartoffelscheiben und die Hälfte der Zwiebelmischung in eine Kasserolle einfüllen, Fleisch zufügen und mit Kartoffeln und Zwiebeln abschließen.
3- Tomaten- und Paprikascheiben oben auflegen und Tomatensaft, Brühe und Fett (Butterschmalz od. Margarine) darüber geben.
4- Im heißen Ofen ca. 1 Stunde braten, dann Hitze reduzieren und weitere 30 Min. braten bis die Oberfläche leicht braun ist.



7- Turli mishakil

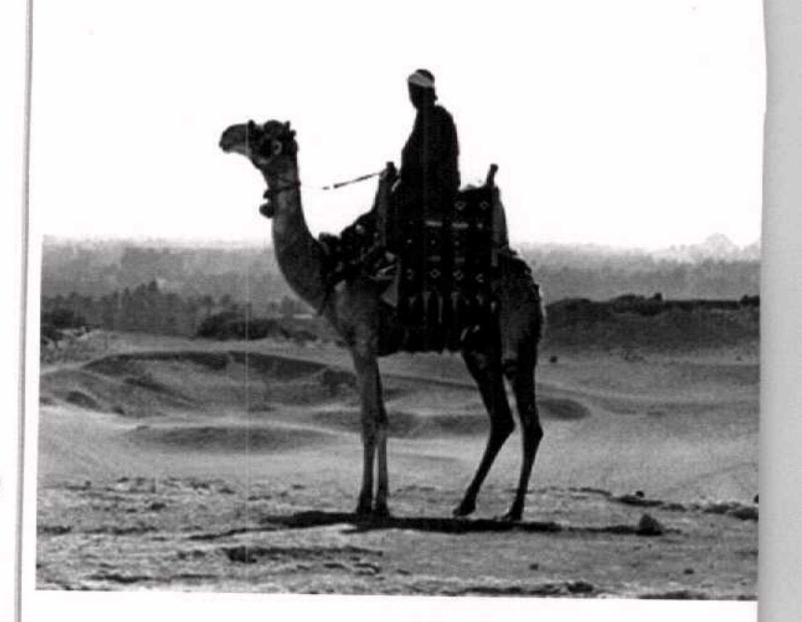
Gemischtes Gemüse mit Lammtopf

1 Portion 200 g = 778 Kalorien
Kochzeit: ca. 30 Minuten (für 6 Personen)



Zutaten:

1/4 kg Zucchini
1/4 kg gr. Auberginen
1/4 kg Paprika
1/4 kg Okra
1/4 kg Grüne Bohnen
1/2 kg Tomaten
1 kg Lammfleisch
4 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
Salz und Pfeffer
1/2 TL Gewürzmischung (s. Boharat)
1 EL Fett (Butterschmalz od. Margarine)
1 Tasse Fleischbrühe





Zubereitung:

1- Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke zerkleinern.
2- Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln, mit Salz, Pfeffer und Gewürzmischung (s. Boharat) würzen und das Fleisch damit einreiben.
3- Tomaten vierteln und untermischen.
4- Fleisch und Gemüse in einer Eisenpfanne oder Steinguttopf anrichten und mit Brühe und Fett (Butterschmalz od. Margarine) begießen.
5- Bei mittlerer Hitze im Backofen 30 Minuten braten bis die Oberfläche leichte Bräune aufweist. Heiß servieren!

8- Kosa bil Hommos

Zucchinieintopf mit Kichererbsen

1 Portion 200 g = 551 Kalorien
Kochzeit: ca. 45 Minuten (für 6 Personen)

Zutaten:

1 kg Zucchini
1/2 kg Rindfleisch gewürfelt
1 Tasse Tomatensaft
1 Tasse Fleischbrühe
2 EL Fett (Butterschmalz od. Margarine)
1 Zwiebel
1/4 kg getrocknete Kichererbsen, eingeweicht in heißem Wasser
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1- Zucchini häuten und in dünne Scheiben schneiden.
2- Zwiebel klein schneiden, mit Salz und Pfeffer mischen und das Fleisch damit einreiben.
3- Fleisch und Zucchinischeiben mischen, Tomatensaft, Fleischbrühe, Fett (Butterschmalz od. Margarine) und Kichererbsen zugeben.
4- Bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten kochen, dann weitere 15 Minuten bis die Soße eindickt und das Fett oben schwimmt.

9- Sapanekh bil Lahma

Spinateintopf mit Fleisch



1 Portion (200g) = 345 Kalorien
Kochzeit: ca. 45 Minuten (für 6 Personen)

Zutaten:

1 kg frischer Spinat
1/2 kg Rindfleisch gewürfelt
1 gr. Zwiebel
Salz und Pfeffer
2 Tassen Tomatensaft
1 Tasse Fleischbrühe
4 Knoblauchzehen
1 Bund frischer Koriander
2 EL Fett (Butterschmalz od. Margarine)
1/4 Tasse kl. getrocknete Kichererbsen, 30 Min. in warmem Wasser eingeweicht.



Zubereitung:

1- Spinat hacken, in Wasser 5 Min. einweichen und unter fließendem Wasser abspülen.
2- Zwiebel schälen und würfeln, in Fett (Butterschmalz od. Margarine) goldgelb werden lassen. Fleischwürfel zugeben und rühren bis die Flüssigkeit verdampft ist.
3- Knoblauch und Koriander kleingeschnitten zugeben und rühren.
4- Tomatensaft mit Salz und Pfeffer würzen und köcheln bis die Flüssigkeit reduziert ist und das Fett oben schwimmt.
5- Dann die Fleischbrühe zufügen und aufkochen lassen. Danach den Spinat zugeben, aufkochen lassen und die Kichererbsen darüber geben.
6- Ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen, dann bei niedrigerer Temperatur weiter köcheln bis die Flüssigkeit verdampft ist und das Fett oben schwimmt.



10- Bamia bil Lahma

Okraeintopf mit Lamm

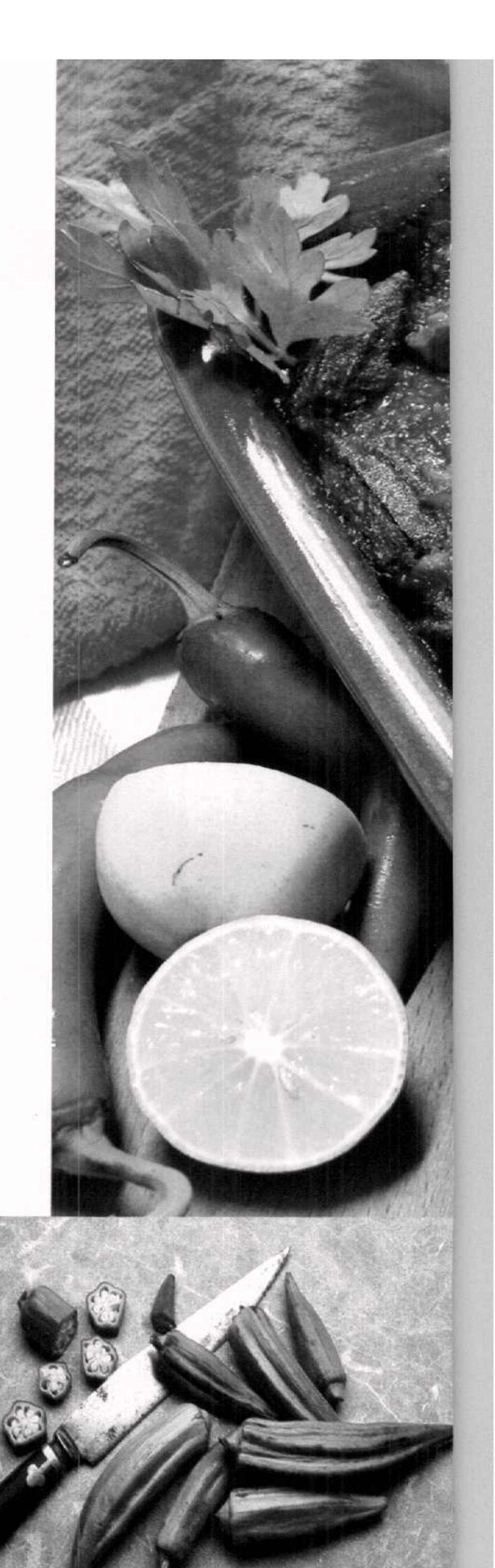
1 Portion 150 g = 156 Kalorien
Kochzeit: ca. 45 Minuten (für 6 Personen)

Zutaten:

1 kg frische Okraschoten
1/2 kg Lammfleisch
1 L Fleischbrühe
1 Zwiebel
Salz und Pfeffer
1 EL Zitronensaft
2 EL Fett (Butterschmalz od. Margarine)
1 Chilischote/Peperonchino
2 Knoblauchzehen
1 Tasse Tomatensaft

Zubereitung:

1- Okra waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Stängel- und Blütenansätze abschneiden.
2- Zwiebel klein schneiden und in Fett (Butterschmalz od. Margarine) goldgelb braten, Fleisch zugeben und rühren. Etwas Pfeffer zugeben.
3- Tomatensaft zugießen und köcheln bis die Soße eindickt und das Fett oben schwimmt. Dann Fleischbrühe zugeben und aufkochen lassen – salzen.
4- Okra und Zitronensaft zugeben, 30 Min. kochen, anschließend bei niedrigerer Hitze weitere 10 Min. kochen bis die Okra durchgegart sind.
5- Zerkleinerten Knoblauch und Chili zugeben umrühren und servieren.





11- Mumbar mahshi bel Rozz wil Khodra

Gefüllter Darm vom Rind mit Reis und Gemüse

1 Portion (mittelgroß) = 625 Kalorien
Kochzeit: ca. 1 Stunde (für 4 Personen)

Zutaten für die Fülle:

Zutaten:

1/2 kg Zwiebeln
1/2 kg Tomaten
2 EL gehackte Petersilie und Pfefferminzblätter
1/2 kg Reis
1/4 kg gehacktes Rindfleisch
Salz und Pfeffer
2 EL Öl

Zubereitung der Fülle:

1- Zwiebel schälen und zusammen mit den Tomaten im Mixer zerkleinern.
2- Alle Zutaten zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl zugeben und zum Füllen bereitstellen.





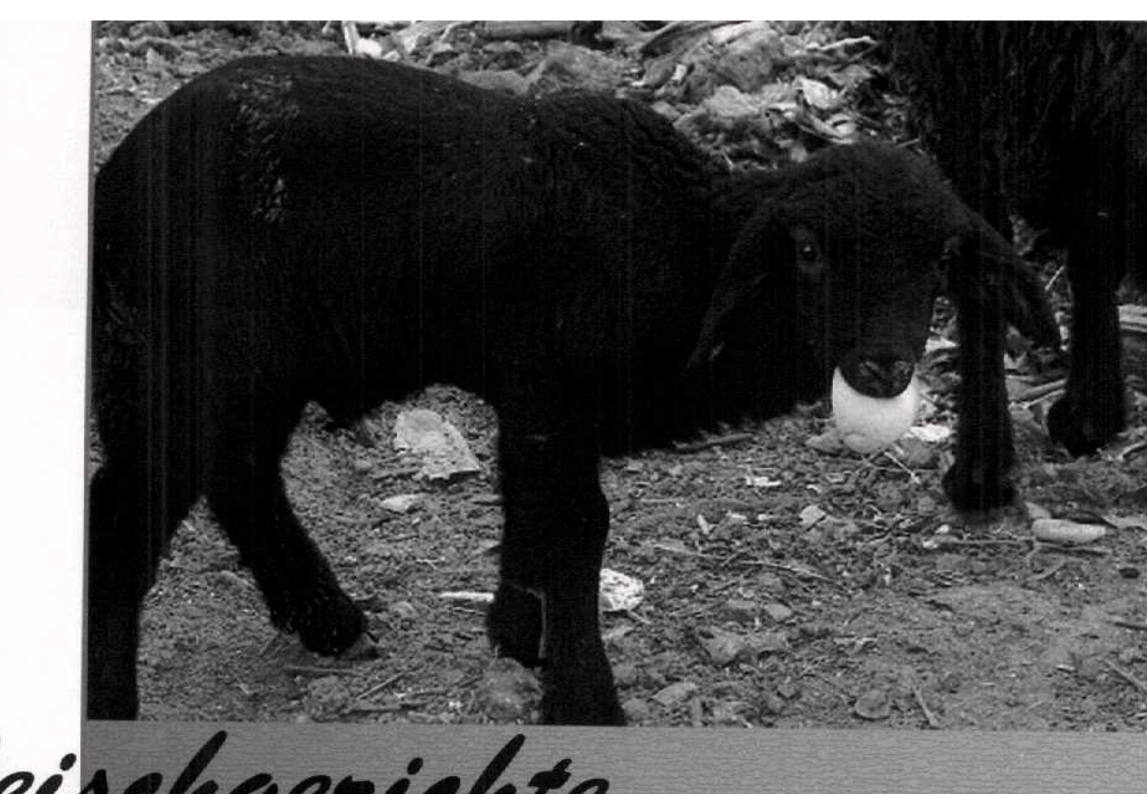
Zutaten :

1 kg Darm vom Rind
1/4 Tasse Essig
2 EL Salz (zum Reinigen des Darms)
1 1/2 L Wasser
3 Harz vom Mastixbaum
(Pistacia lentiscus) (Mastiqa)
2 Kardamomkapseln
1 Lorbeerblatt
1 Tasse Öl zum Frittieren



Zubereitung:

1- Unter Verwendung eines langen und dünnen Stabes, wie Bleistift oder Stricknadel, den Darm umdrehen. Dann mit Essig und Salz gründlich abreiben und mit einem Messerrücken auf beiden Seiten abschaben.
2- Nochmals wenden und wieder gründlich unter fließendem Wasser reinigen.
3- Locker mit der Füllung befüllen, an beiden Enden mit Bindfaden verschließen und zu Würstchen drehen.
4- Wasser zum Kochen bringen, Darm anstechen, damit Luft entweichen kann und ins kochende Wasser geben.
5- Harz vom Mastixbaum (Pistacia lentiscus), Kardamom und Lorbeerblatt zugeben und 1 Stunde kochen.
6- Aus der Brühe (Suppe) nehmen und in Stücke teilen.
7- Brühe abseihen und salzen.
8- Die gekochten Würstchen noch in Öl frittieren und zusammen mit der Brühe (Suppe) servieren.



Fleischgerichte

1- Kufta mashwia

Gegrillte Köfte

1 Portion 200g = 378 Kalorien
Kochzeit: 15 Minuten (für 5 Personen)

Zutaten:

1/2 kg Rindfleisch
1/4 kg Lammfleisch
Salz und Pfeffer
1/2 TL Gewürzmischung (s. Boharat)
1/4 EL Petersilie
1 Zwiebel
1/4 Tasse Öl

Zubereitung:

1- Zwiebel schälen und Saft herausdrücken. Zwiebel, Fleisch, Salz, Pfeffer und die Gewürze gut durchmischen und 1 Stunde ziehen lassen.
2- Alles durch einen Fleischwolf drehen und fingergroße Stücke formen. Diese auf den heißen Grill legen und mit Öl bestreichen.
3- Heiß und mit Petersilie garniert servieren.

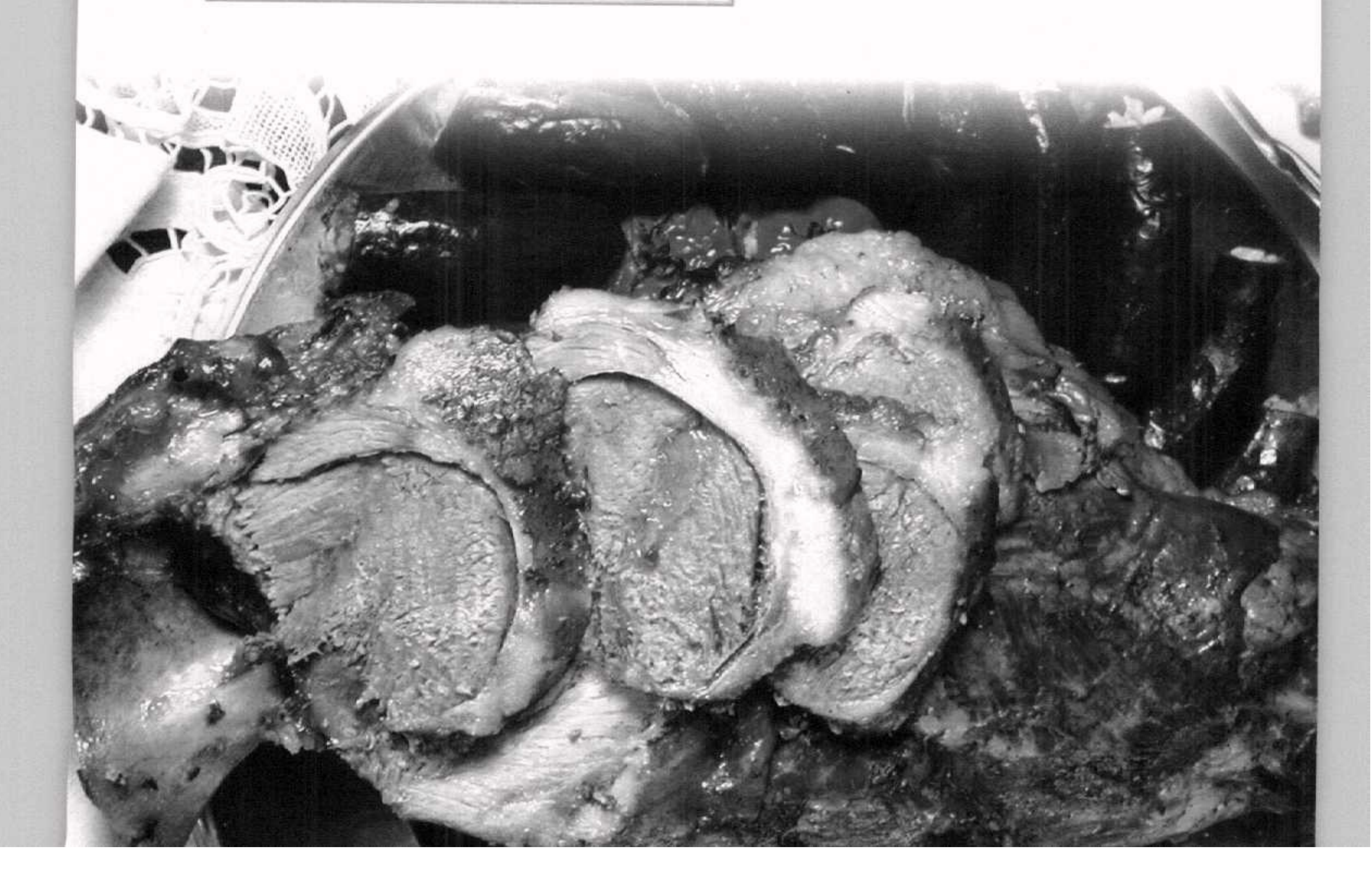


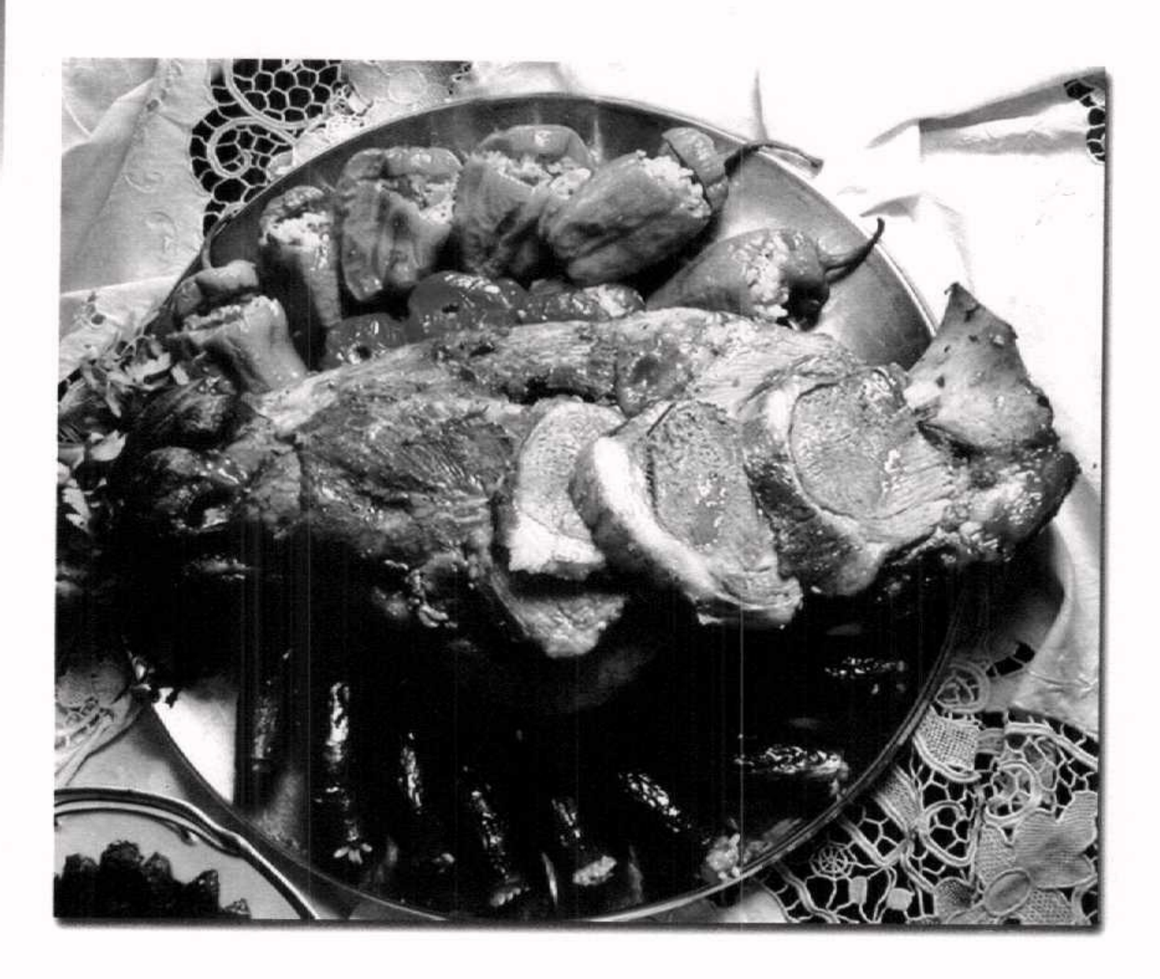
2- Fakhda Dani bil Batates
Lammhaxe mit Kartoffeln

1 Portion 200 g = 800 Kalorien
Kochzeit: ca. 3 Stunden (für 10 Personen)

Zutaten:

1 kl. Lammhaxe (Lammfuß ca. 2 1/2 kg schwer)
10 Knoblauchzehen
2 EL Fett (Butterschmalz od. Margarine)
1 kg Kartoffeln
Salz und Pfeffer
1 Lorbeerblatt
1 Tasse Brühe





Zubereitung:

1- Haxe gut waschen, die dicke äußere Haut entfernen. Den Knochen brechen und in eine Bratraine legen.
2- Gut salzen und pfeffern, mit dem Messer kl. Schnitte in die Oberfläche machen und mit Knoblauchzehen und Pfefferkörnern spicken.
3- Fett (Butterschmalz od. Margarine) schmelzen und über das Fleisch geben, dann im Ofen bei mittlerer Hitze braten bis es halbfertig ist.
4- Während des Bratens ständig etwas Brühe über das Lamm geben.
5- Kartoffeln schälen, würfeln und in Wasser einige Minuten kochen. Dann um die Lammhaxe schichten und mit Salz, Pfeffer, Knoblauchzehen und Lorbeerblatt würzen. Topf abdecken und fertig braten.
6- Fleisch vor dem Anschneiden etwas ruhen lassen und mit den Kartoffeln auf einer Servierplatte anrichten.
7- Brühe mit dem Bratfond mischen, aufkochen, abseihen und zum Lamm servieren.

Tipp: Sie können auch Gefüllte Gemüse oder „Khalta Reis“ mit Nüssen und Hühnerleber dazu servieren.

3- Kebda bil Toom wil Kammoon

Leber mit Knoblauch und Kreuzkümmel

1 Portion 150g = 204 Kalorien
Kochzeit: 15 Minuten (für 3 Personen)

Zutaten:

1/2 kg Rinderleber
5 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer
1 EL Korianderkörner
1 TL Kreuzkümmel
1/2 Tasse Öl
1 Peperoncino
2 Zitronen



Zubereitung:

1- Die äußere Haut der Leber entfernen, ebenso Adern. In kleine dünne Scheiben schneiden, waschen und abtropfen lassen.
2- Alle Gewürze zerkleinern, mischen und die Leberstücke darin 30 Min. marinieren.
3- Öl erhitzen und Leber portionsweise zugeben. (Das Öl muss die ganze Zeit heiß bleiben.)
4- Wenn die Leber halb durch ist (nach ca. 5 Min.), Hitze reduzieren und weitere 10 Min. kochen.
5- Deckel abnehmen und bei starker Hitze unter beständigem Rühren die Leber bräunen lassen.
6- Zum Schluss den restlichen Zitronensaft zugeben und servieren.

4- Dem´a bil Lahma

Fleisch in Tomatensoße

1 Portion 200 g = 380 Kalorien
Kochzeit: ca. 30 Minuten (für 5 Personen)

Wird normalerweise zu gefülltem Gemüse, Fattah, Meloukhiya oder Colcassia serviert.

Zutaten:

1 kg Rinderwade in Würfeln
2 Tassen Tomatensaft
4 Tassen Wasser oder Brühe
2 EL Fett (Butterschmalz od. Margarine)
Salz und Pfeffer
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen



Zubereitung:

1- Zwiebel und Knoblauch schälen, ganz lassen – leicht in Fett (Butterschmalz od. Margarine) anbraten und goldgelb werden lassen. Fleisch zugeben und rühren bis es braun ist. Dann 2 Tassen Brühe zugeben und ca. 30 Min. weiterkochen.
2- Tomatensaft zufügen, pfeffern und kochen bis die Soße eindickt und das Fett oben schwimmt.
3- Restliche Brühe zugeben und auf kleiner Flamme zum Kochen bringen, salzen und servieren.

5- *Wara`et Lahma fil Forn*

In Papier gewickeltes Fleischgericht

1 Portion 250g = 480 Kalorien
Kochzeit: ca. 90 Minuten (für 6 Personen)

Zutaten :

1 kg Lammkotelette
1/4 kg Lammnieren
1/2 kg Lammrippen ohne Knochen
1/4 kg Lammleber
1/2 kg Zwiebeln
1 Bogen Wachspapier (Butterbrotpapier)
1 Küchenkrepp
Salz und Pfeffer
1/4 TL Muskatnuss

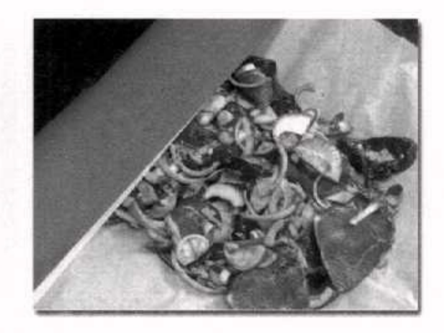


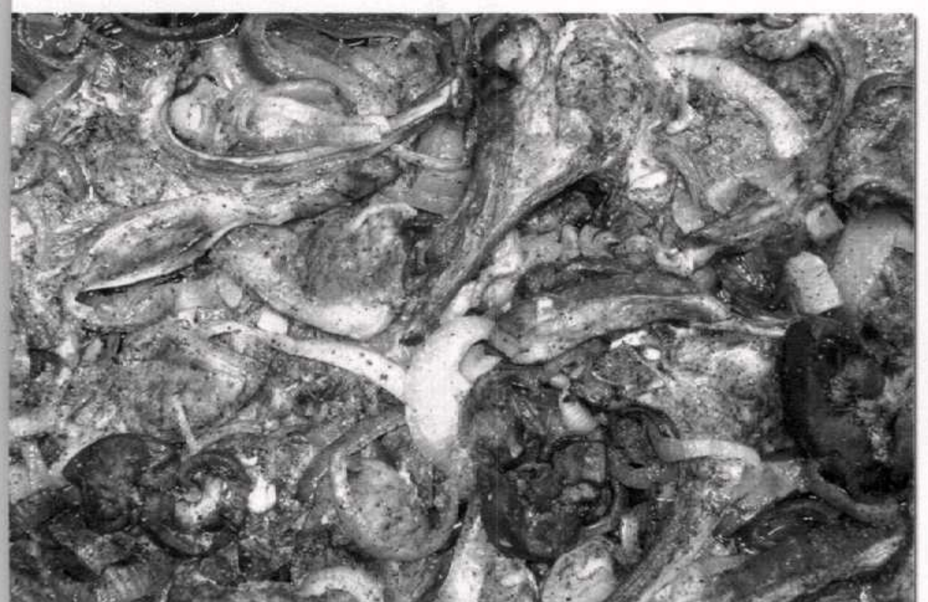


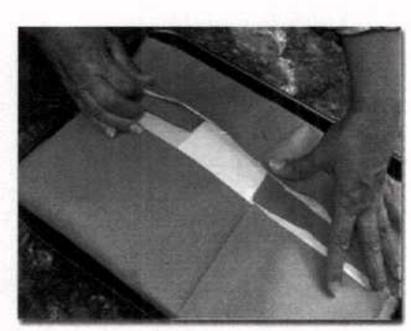
Zubereitung:

1- Lammkotelette, Lammrippen, in Würfel geschnittene Lammleber und halbierte Nieren zusammenmischen und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.
2- Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden und dazugeben. Wachspapier über dem Küchenkrepp aufbreiten, das Fleisch auf das Wachspapier legen und das Papier verschließen.
3- Mit dem Messer einige Schlitze einschneiden und das Papier mit Wasser befeuchten.
4- Im heißen Ofen ca. 90 Minuten backen. Wenn das Papier auszutrocknen beginnt, immer wieder anfeuchten bis das Fleisch gar ist.











6- Kuftet Rozz we Batates bil Salsa

Reisköfte mit Tomatensoße und Kartoffelspalten

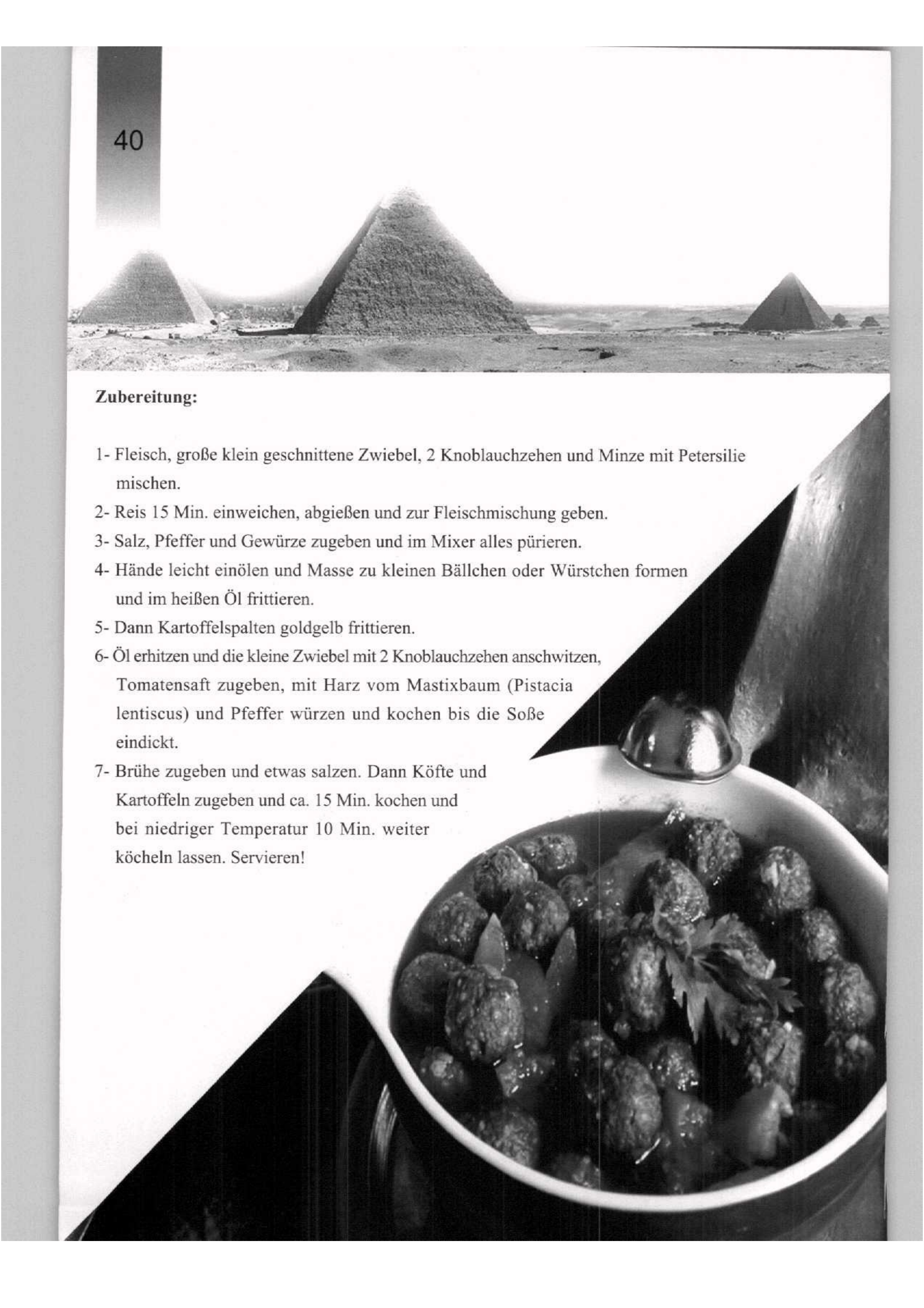
1 Portion 250 g = 483 Kalorien
Kochzeit: ca. 45 Minuten (für 4 Personen)

Zutaten:

1/2 kg gehacktes Rindfleisch
1 kl. Tasse gemahlenen Reis
1 kl. Zwiebel
1 große Zwiebel schälen
4 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer
1/2 kg Kartoffeln in Spalten geschnitten
1 Tasse Tomatensaft
1 L Fleischbrühe
2 EL Öl
1 EL Pfefferminze geschnitten
1 EL Petersilie geschnitten
2 Harz vom Mastixbaum (Pistacia lentiscus)
1/2 TL Gewürzmischung (s. Boharat)
1 Tasse Öl zum Frittieren

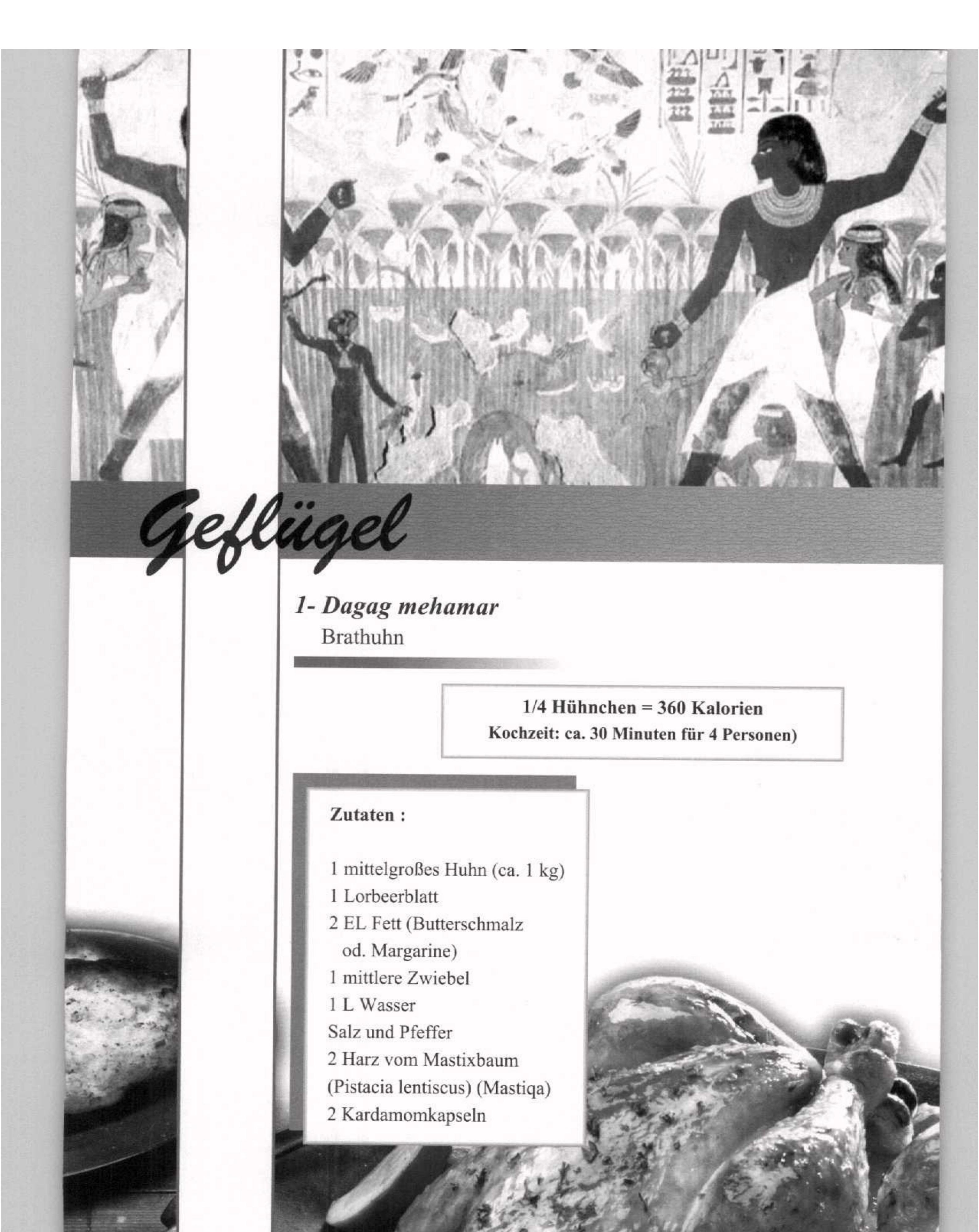






Zubereitung:

1- Fleisch, große klein geschnittene Zwiebel, 2 Knoblauchzehen und Minze mit Petersilie mischen.
2- Reis 15 Min. einweichen, abgießen und zur Fleischmischung geben.
3- Salz, Pfeffer und Gewürze zugeben und im Mixer alles pürieren.
4- Hände leicht einölen und Masse zu kleinen Bällchen oder Würstchen formen und im heißen Öl frittieren.
5- Dann Kartoffelspalten goldgelb frittieren.
6- Öl erhitzen und die kleine Zwiebel mit 2 Knoblauchzehen anschwitzen, Tomatensaft zugeben, mit Harz vom Mastixbaum (Pistacia lentiscus) und Pfeffer würzen und kochen bis die Soße eindickt.
7- Brühe zugeben und etwas salzen. Dann Köfte und Kartoffeln zugeben und ca. 15 Min. kochen und bei niedriger Temperatur 10 Min. weiter köcheln lassen. Servieren!



1- Dagag mehamar

Brathuhn

1/4 Hühnchen = 360 Kalorien
Kochzeit: ca. 30 Minuten für 4 Personen)

Zutaten :

1 mittelgroßes Huhn (ca. 1 kg)
1 Lorbeerblatt
2 EL Fett (Butterschmalz
od. Margarine)
1 mittlere Zwiebel
1 L Wasser
Salz und Pfeffer
2 Harz vom Mastixbaum
(Pistacia lentiscus) (Mastiqa)
2 Kardamomkapseln



Zubereitung:

1- Hühnchen waschen und mit Bindfaden umwickeln. Fett (Butterschmalz od. Margarine) erhitzen und Zwiebel anschwitzen, dann Harz vom Mastixbaum (Pistacia lentiscus) zugeben und pfeffern. Darin das Huhn von allen Seiten anbraten bis es hellbraune Farbe angenommen hat.

2- Dann Wasser zugeben, mit Kardamom und Lorbeerblatt ca. 30 Min. kochen bis es durch ist. Salz 5 Min. vor Kochende zugeben.

3- Topf vom Herd ziehen. Das Huhn in der heißen Brühe 5 Min. ruhen lassen.

4- Dann herausnehmen und salzen und pfeffern.

5- Mit Fett (Butterschmalz od. Margarine) einpinseln und im heißen Ofen braten bis es goldbraun ist.

2- Kishk bil Dagag
Hühnereintopf

1 Portion 200 g = 416 Kalorien
Kochzeit: ca. 15 Minuten (für 5 Personen)

Zutaten :

1 Tasse Joghurt
1/2 Tasse Mehl
1 Tasse Milch
1 Zwiebel
1/4 Tasse Öl
2 Tassen Hühnerbrühe
2 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer
1 mittleres Huhn gekocht
und entbeint, in kl. Stücken



Zubereitung:

1- Mehl und Joghurt vermischen, Milch zugeben – klumpenfrei verrühren und eine Stunde stehen lassen.
2- Zwiebel schälen und reiben und in Öl goldgelb anschwitzen – vom Herd nehmen.
3- In einer extra Pfanne Brühe erhitzen, zerkleinerten Knoblauch zugeben, salzen und pfeffern und 5 Min. kochen.
4- Joghurtmischung zugeben und andauernd rühren bis die Soße eindickt.
5- Dann Hühnerfleisch und die gerösteten Zwiebel zugeben.
6- In einer Terrine servieren und mit den restlichen gerösteten Zwiebeln und dem Öl aus der Zwiebelpfanne übergießen.

3- Batt mehamar

Gebratene Ente

1/4 Ente 250 g= 486 Kalorien
Kochzeit: ca. 2 1/2 Stunden (für 8 Personen)

Zutaten:

1 Ente (männlich/Erpel)
2 EL Fett (Butterschmalz od. Margarine)
Salz und Pfeffer
2 Harz vom Mastixbaum (Pistacia lentiscus) (Mastiqa)
2 Kardamomkapseln
1 Zwiebel mittelgroß
2 L Wasser
1 Lorbeerblatt

Zubereitung:

1- Ente gut innen und außen waschen – alles Blut entfernen.
2- Wasser aufkochen. Die Drüse am Schwanzende entfernen und die Ente mit der ganzen Zwiebel im Wasser kochen, dabei allen entstehenden Schaum entfernen. Harz vom Mastixbaum (Pistacia lentiscus), Kardamom und Lorbeerblatt sowie Pfeffer zugeben.
3- Die Brust in mehrere Teile zerbrechen und alles ca. 1 1/2 Stunden weiter kochen.
4- Dann vom Herd nehmen und weitere 5 Min. stehen lassen, anschließend in eine ofentaugliche Pfanne geben. Salzen und pfeffern und mit Fett (Butterschmalz od. Margarine) begießen und bei mittlerer Hitze ca. 1/2 Stunde braten bis sie bräunt. Servieren.



4- Hamam mahshy bil Freek

Mit Weizenschrot gefüllte Tauben

1 Taube = 308 Kalorien
Kochzeit: ca. 75 Minuten (für 6 Personen)

Zutaten:

6 gr. Tauben
2 Zwiebeln
1 Tasse Weizenschrot
Leber und Innereien der Tauben
2 Kardamomkapseln
2 Harz vom Mastixbaum
(Pistacia lentiscus) (Mastiqa)
1 Lorbeerblatt
Salz und Pfeffer
1 EL Fett (Butterschmalz
od. Margarine)

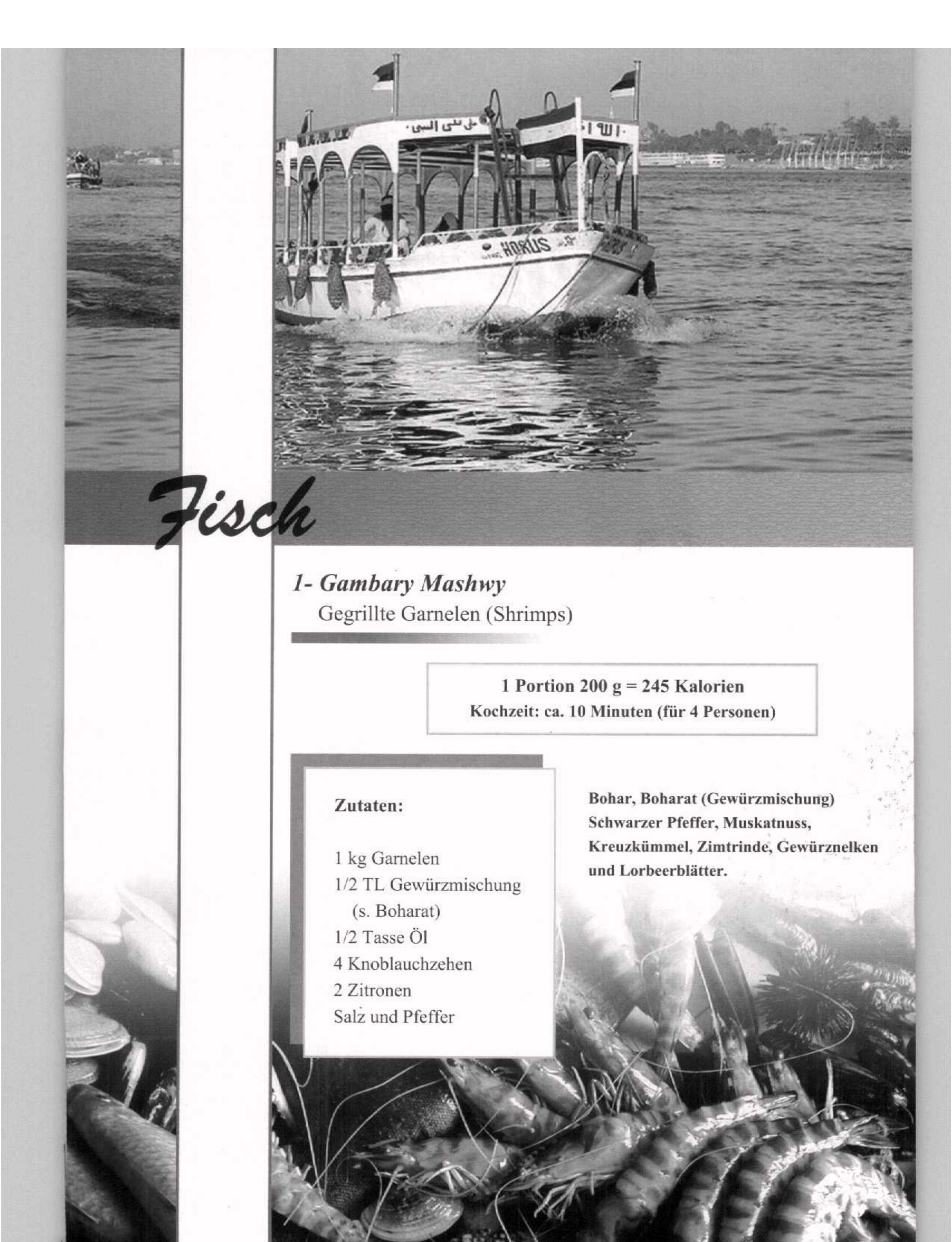


Zubereitung:

1- Den Weizen in heißem Wasser 1 Stunde einweichen.
2- Zwiebeln klein schneiden und mit Salz und Pfeffer mischen, damit die gewürfelten Innereien und die Leber einreiben.
3- Eingeweichten Weizen passieren und 1 TL Fett (Butterschmalz od. Margarine) dazugeben.
4- Tauben gut waschen und mit der Mischung füllen, anschließend mit Nadel und Faden zunähen. Evtl. kann die restliche Füllung am Hals unter die Brusthaut gestopft werden.
5- Wasser zum Kochen bringen und Tauben hineingeben, evtl. entstehenden Schaum abschöpfen.
6- Harz vom Mastixbaum (Pistacia lentiscus), Kardamom und Lorbeerblatt zugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde kochen und weitere 5 Min. in der Brühe ruhen lassen.
7- Tauben salzen und pfeffern und mit Fett (Butterschmalz od. Margarine) bestreichen und weitere 15 Min. im Backofen goldbraun werden lassen.

Tipp: Evtl. kann auch Reis für die Füllung verwendet werden.





Fisch

1- Gambary Mashwy

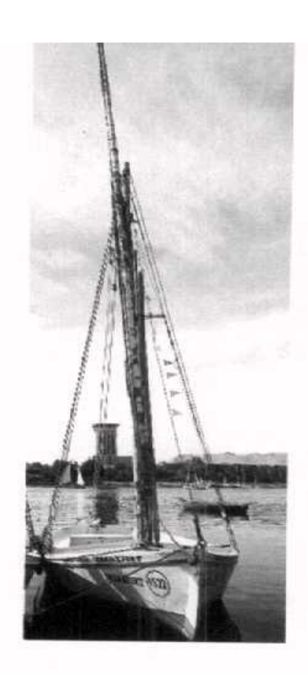
Gegrillte Garnelen (Shrimps)

1 Portion 200 g = 245 Kalorien
Kochzeit: ca. 10 Minuten (für 4 Personen)

Zutaten:

1 kg Garnelen
1/2 TL Gewürzmischung
(s. Boharat)
1/2 Tasse Öl
4 Knoblauchzehen
2 Zitronen
Salz und Pfeffer

Bohar, Boharat (Gewürzmischung) Schwarzer Pfeffer, Muskatnuss, Kreuzkümmel, Zimtrinde, Gewürznelken und Lorbeerblätter.





Zubereitung:

1- Garnelen waschen. Mit einem scharfen Messer längs aufschlitzen und die Innereien herausnehmen, evtl. den Panzer entfernen und nur Kopf und Schwanz daran lassen.
2- Im Öl Knoblauch und Gewürze anbraten und die Garnelen damit in einer Plastikschüssel mind. 1 Stunde marinieren.
3- Öl auf dem Blech (oder Pfanne) erhitzen, die Garnelen auflegen und grillen (braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist), dabei mit der Soße einpinseln und wenden.
4- Auf einer Platte mit Zitronenscheiben servieren.

2- Siniyet Samak Boury bil Batates

Meeräsche- und Kartoffelkasserolle

1 Portion 250 g = 598 Kalorien
Kochzeit: ca. 30 Minuten (für 4 Personen)

Zutaten

1 kg Meeräsche (oder andere Seefische: Seebarsch, Blaufisch)
1 kg Kartoffeln
1 Tomate in Scheiben
1 Paprika in Scheiben
4 Knoblauchzehen
1 Bund Sellerie geschnitten
2 Peperoncino
4 Zitronen
1/4 Tasse Öl
Salz und Pfeffer

Zubreitung:

1- Den Fisch waschen und gut säubern, ausnehmen.
2- Eine Mischung aus Knoblauch, Sellerie, klein geschnittenen Peperoncino, Zitrone, Salz und Pfeffer machen.
3- Mit einem scharfen Messer den Fisch am Rücken 2-3 Mal schräg einschneiden, in den Bauch und die Schlitze am Rücken 2/3 der Mischung füllen.
4- Kartoffeln in mittlere Stücke schneiden und mit der restlichen Mischung einreiben. Dann in eine ofenfeste Form geben und den Fisch darüber legen, oben auf die Zitronen-, Tomaten- und Paprikascheiben.
5- Öl und Zitronensaft darüber träufeln und im heißen Ofen 30 Min. braten bis die Oberfläche leicht bräunt.



3- Gambary Kamouneya

Garnelen mit Kreuzkümmel und Tomatensoße

1 Portion 250 g = 291 Kalorien
Kochzeit: ca. 15 Minuten (für 4 Personen)

Zutaten :

1 kg Garnelen (mittelgroße Shrimps)
1 EL Kreuzkümmel
2 EL Öl
1 Tasse Tomatensaft
Salz und Pfeffer
4 Knoblauchzehen



Zubereitung:



1- Garnelen waschen und schälen, Köpfe entfernen – in einem Sieb abtropfen lassen.
2- Knoblauch klein schneiden und mit dem Kreuzkümmel im Öl sautieren. Garnelen zugeben und wenige Minuten braten.
3- Tomatensaft angießen, salzen und pfeffern. Kochen bis die Soße eindickt und das Öl oben schwimmt.





4- Kuftet Gambary bil Rozz

Garnelenköfte mit Reis

1 Portion 250 g = 288 Kalorien
Kochzeit: ca. 20 Minuten(für 4 Personen)

Zutaten:

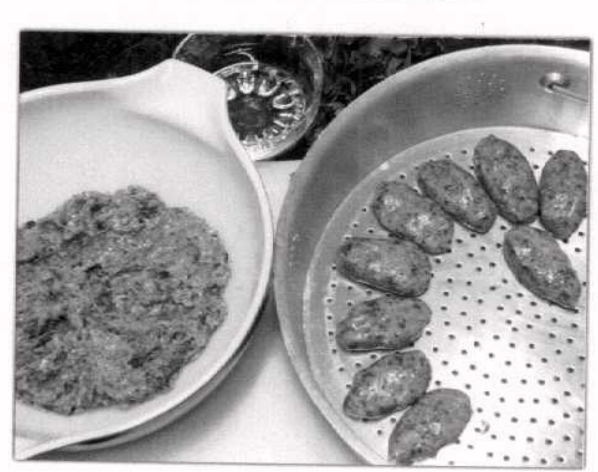
1 kg Garnelen (kleine Shrimps)
1/2 Tasse Reis
1 Bund Petersilie
1 Bund Minze
4 Knoblauchzehen
1 gr. Zwiebel
Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel
1/2 Tasse Mehl
1 Ei
Öl zum Frittieren















Zubereitung:

1- Garnelen waschen und schälen und mit dem gewaschenen Reis mischen. Alle Gewürze zugeben und alles durch den Fleischwolf drehen.
2- Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.
3- Aus der Masse Bällchen oder Würstchen formen und im Wasserdampf (z. B. im Gemüsedämpfer) in ca. 10 Min. fertig garen.
4- Dann die Bällchen in Ei und Mehl wenden und im heißen Öl frittieren.
5- Auf einer Platte mit Zitronenscheiben und Petersilie garniert servieren.

5- *Tagin Subbeit*

Tintenfischkasserolle

1 Portion 250 g = 274 Kalorien
Kochzeit: ca. 30 Minuten(für 4 Personen)

Zutaten:

1 kg Tintenfisch
(Sibia = Sepia)
1/2 kg Tomaten
1 Peperoncino
2 Zitronen
1/4 Tasse Öl
Salz und Pfeffer
2 gr. Zwiebel
4 Knoblauchzehen
1 Tasse Wasser
2 Zitronen in Scheiben















Zubereitung:

1- Sepia und Sepiaarme gut waschen. Die Körper in 1 cm breite Stücke schneiden.
2- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Öl glasig braten. Geschnittenen Sellerie und Peperoncino zugeben und 5 Min. umrühren. Tomatenscheiben zugeben und salzen und pfeffern.
3- Kochen bis die Soße eindickt und das Öl oben schwimmt.
4- Wasser zugeben und aufkochen, Sepia zugeben. Dann die Mischung in eine ofenfeste Form geben, mit Zitronenscheiben garnieren und 15 Min. im heißen Ofen goldbraun braten.



6- Rozz bi Fawakih el-Bahr

Reis mit Meeresfrüchten

1 Portion (halbe Tasse) = 704 Kalorien
Kochzeit: ca. 30 Minuten (für 6 Personen)



Zutaten:

3 Tassen Fischreis
1/2 kg rote Garnelen (mittlere Shrimps)
1/2 kg Sepia
1/2 kg Fischfilet (Barsch)
1/4 kg Haselnüsse
1/8 kg Pinienkerne
1 Tasse Tomatensaft
1 gr. Zwiebel
2 EL Öl

Zubereitung:

1- Garnelen waschen und schälen, Sepia in 1 cm breite Stücke schneiden, Fischfilet salzen und pfeffern.

2- Zwiebel klein schneiden und in Öl goldgelb werden lassen, Garnelen zugeben und einige Minuten weiter rühren. Tomatensaft zugeben und kochen bis die Soße eindickt und das Öl oben schwimmt.

3- Dann die Zutaten mit dem Reis mischen.

4- Fischfilet in etwas Butter anbraten, Haut entfernen und Reis zugeben. Bei niedriger Hitze ca. 5 Min. kochen.

5- Haselnüsse überbrühen und häuten, halbieren und im heißen Öl frittieren, ebenso die Pinienkerne.

6- Reis in einer Schüssel mit den Nüssen garniert servieren.

7- Rozz Sayadiya
Fischreis

Portion (1/2 Tasse) = 148 Kalorien
Kochzeit: ca. 30 Minuten (für 6 Personen)

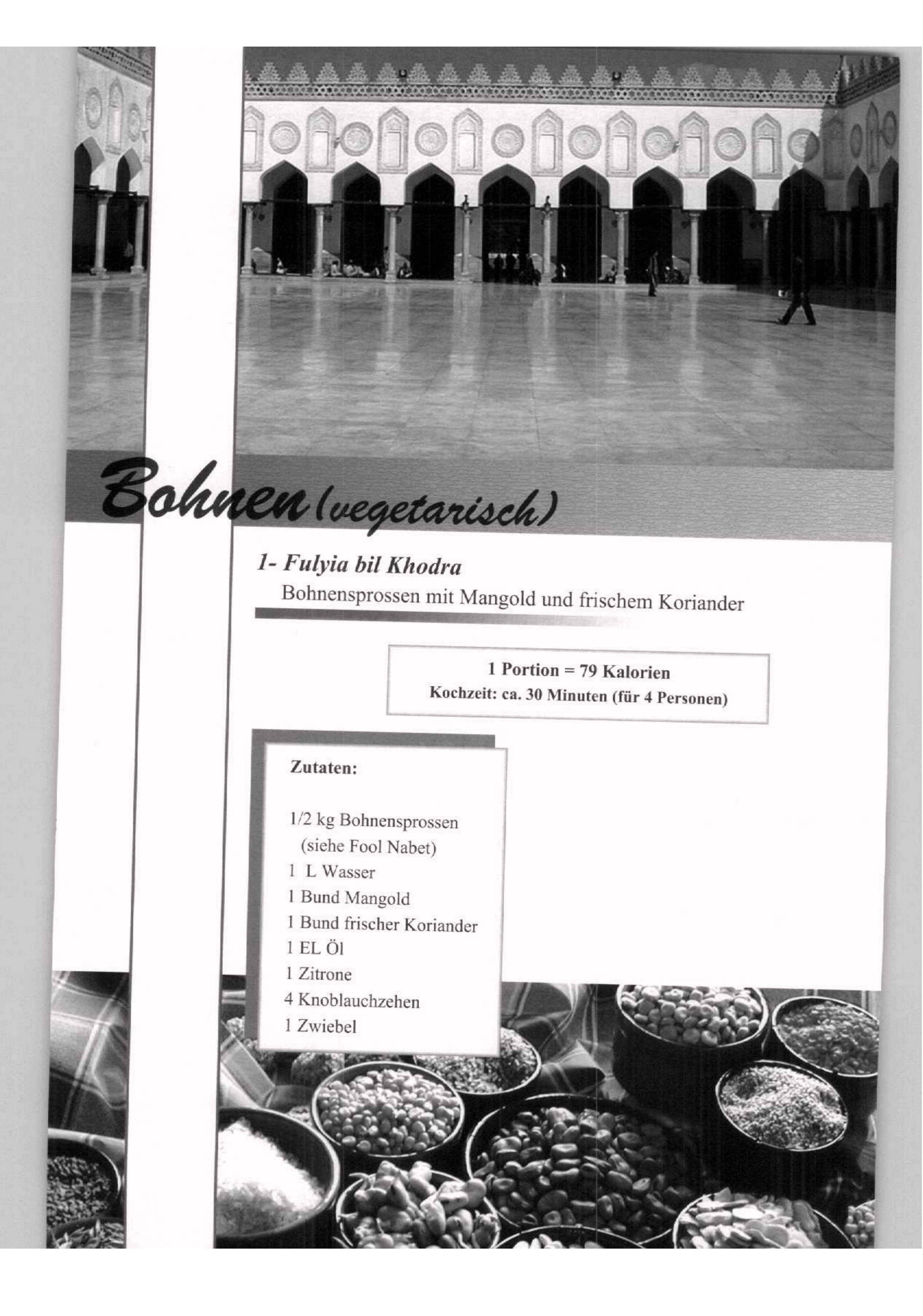
Zutaten:

2 Tassen Reis
1 gr. Zwiebel
Salz und Pfeffer
1 TL Kreuzkümmel
2 EL Öl
1 L Wasser

Zubereitung:

1- Zwiebel schälen und klein schneiden in Öl sautieren bis sie dunkelbraun ist.
2- 2 EL Wasser zugeben und rühren bis sich die Zwiebel lösen, dann 1 L Wasser zugeben und aufkochen.
3- Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel und den gewaschenen Reis zugeben, umrühren.
4- Kochen bis die Flüssigkeit aufgesogen und der Reis gar ist.





Bohnen (vegetarisch)

1- Fulyia bil Khodra

Bohnensprossen mit Mangold und frischem Koriander

1 Portion = 79 Kalorien
Kochzeit: ca. 30 Minuten (für 4 Personen)

Zutaten:

1/2 kg Bohnensprossen (siehe Fool Nabet)
1 L Wasser
1 Bund Mangold
1 Bund frischer Koriander
1 EL Öl
1 Zitrone
4 Knoblauchzehen
1 Zwiebel



Zubereitung:

1- Mangold waschen, Stiele entfernen und klein schneiden, waschen.
2- Zwiebel klein schneiden, mit den Stielen in Öl anbraten, mit Wasser aufgießen.
3- Bohnensprossen von der Schale befreien und zugeben, kochen bis sie zu 2/3 durch sind, dann den Reis hinzufügen, salzen und pfeffern.
4- Die Mangoldblätter in wenig Wasser (1/4 Tasse) 5 Min. dämpfen und abgießen.
5- Dann zu den Bohnen geben und kochen bis die Mischung eindickt.
6- In einer Servierschüssel anrichten und mit frischem gehacktem Koriander und Knoblauch, der frittiert wurde, sowie den Zitronenscheiben servieren.



2- Koshari bil `Adds Abu Gibba we Daqqa

Braune Linsen mit Reis, Nudeln und Tomatensoße

1 Portion = 169 Kalorien
Kochzeit: ca. 1 Stunde (für 4 Personen)

Zutaten:
Für das Koshari:
1 Tasse braune Linsen
1 Tasse Reis
1/2 Tasse Vermicelli (Fadennudeln)
1 Tasse kurze Makkaroni
1/2 Tasse Kichererbsen gekocht
2 gr. Zwiebeln
1/4 Tasse Öl

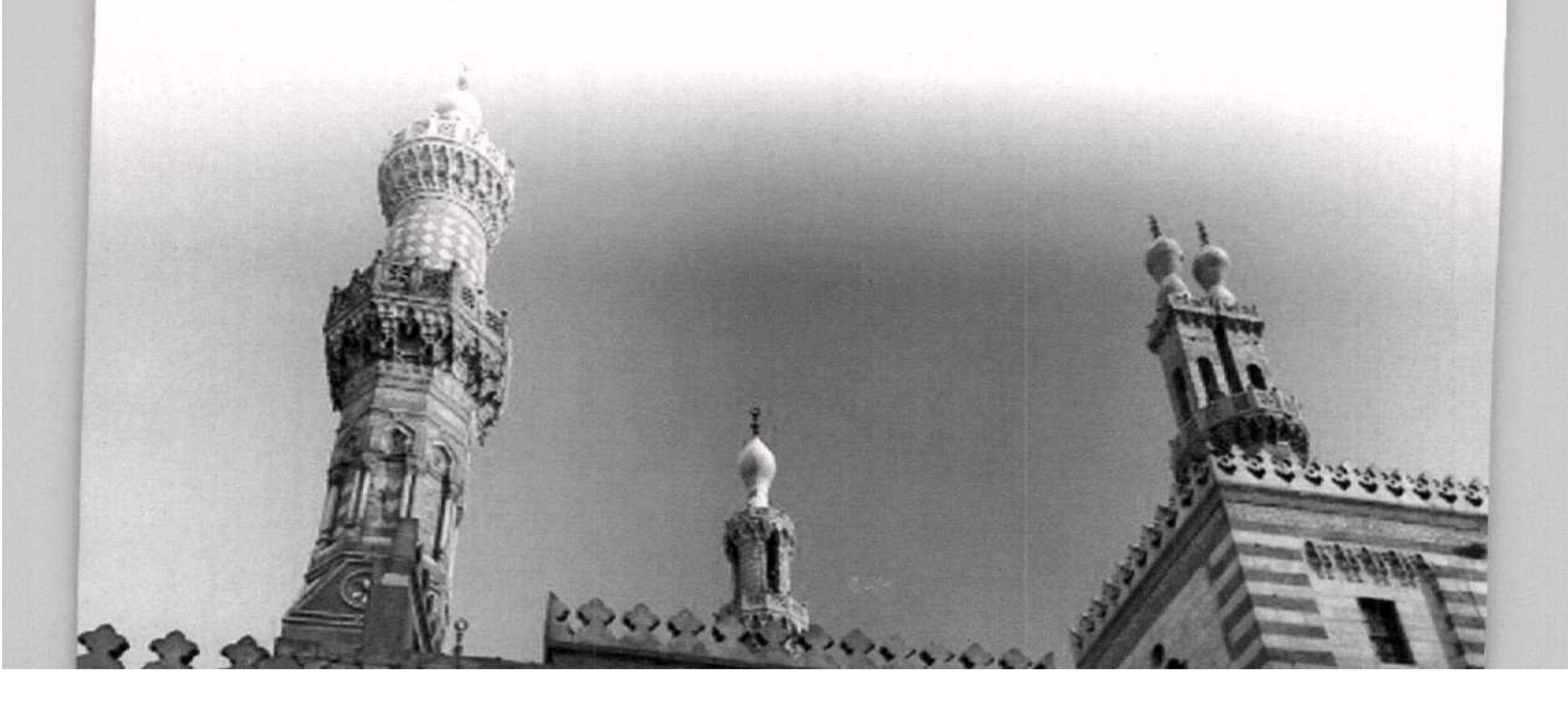
Für die Tomatensoße „Daqqa":

6 Knoblauchzehen
1/4 Tasse Essig
Salz
1 TL Peperoncino
2 Tassen Tomatensaft
2 EL Öl



Zubereitung "Daqqa":

1- Knoblauch und Peperoncino klein schneiden und in Öl frittieren.
2- Tomatensaft zugeben und kochen bis die Soße eindickt und das Öl oben schwimmt. Essig zugeben und aufkochen.



Zubereitung Koshari:

1- Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in 1/4 Tasse Öl frittieren bis sie knusprig sind. Herausnehmen und zur Seite stellen.
   Vermicelli in dem restlichen Öl frittieren bis sie goldbraun sind. 11/2 Tassen Wasser zugeben und salzen, aufkochen und Reis darin garen (ca. 30 Min.).
2- In der Zwischenzeit die Linsen in 2 Tassen Wasser kochen – ca. 40 Min. – dann mit Wasser abspülen und in einen Topf mit 1/4 L Wasser geben und auf niedriger Flamme halten.
3- Makkaroni kochen, mit kaltem Wasser abschrecken.
4- Zum Servieren Reis mit Nudeln und Linsen mischen, Kichererbsen und 1 Löffel der Tomatensoße „Daqqa“ darüber geben und mit den gerösteten Zwiebeln garnieren.



3- Besara bil Basterma

Bohnenpüree mit Basterma (Pastrami, Rindersaftbraten)

1 Portion = 233 Kalorien
Kochzeit: ca. 1 Stunde (für 4 Personen)

Zutaten:

1/2 kg getrocknete geschälte Bohnen (Pferdebohnen, Saubohnen)
1 EL Korianderkörner
1 EL Kreuzkümmel
4 Knoblauchzehen
Salz
1/4 TL Peperoncino oder Chili
1 EL Kümmel
2 EL Öl
1 Zwiebel
1/4 kg Pastrami oder Rindersaftbraten



Zubereitung:

1- Bohnen waschen bis das Wasser klar ist, in einen Topf mit Wasser geben und 30 Min. bei niedriger Temperatur kochen ohne umzurühren.
2- Bohnen abseihen, würzen und unter Rühren weiter kochen bis die Mischung eindickt. Die Hälfte des Pastramis oder Rindersaftbratens klein geschnitten zugeben.
3- Knoblauch und Koriander frittieren und 5 Min. mitkochen.
4- In kleinen Schalen anrichten und mit gerösteten Zwiebeln garnieren. Restlichen Pastrami oder Rindersaftbraten dazu anrichten.

4- Ta`miya oder Falafil

Frittierte Bohnenlaibchen

4 mittlere Leibchen = 194 Kalorien
Kochzeit: ca. 10 Minuten für 2 Personen)

Zutaten:

1/2 kg geschälte getrocknete Bohnen (Pferdebohnen, Saubohnen)
1 Bund Petersilie
1 Bund frische Minze
1 Bund frischer Koriander
1 Bund Lauch
1 gr. Zwiebel
3 Knoblauchzehen
Salz
1 EL Kreuzkümmel
2 EL Korianderkörner
1/2 TL Peperoncino/Chili
1 Ei
2 EL Sesamsamen
Öl zum Frittieren

Zubereitung:

1- Die geschälten trockenen Bohnen 12 Stunden einweichen, abseihen und mit Kräutern, Knoblauch und Zwiebel klein faschieren.
2- Mischung mit Salz, Kreuzkümmel, Koriander und Chili abschmecken.
3- Unmittelbar vor dem Frittieren das Ei aufschlagen und untermischen.
4- Kleine Laibchen formen und in Sesam wälzen.
5- Dann im heißen Öl goldbraun frittieren.



5- Áds Abazi bil Dagag

Linsen mit Hühnchen „Abazi Art“

1 Portion = 754 Kalorien
Kochzeit: ca. 1 Stunde (für 4 Personen)



Zutaten:

1 kg gelbe Linsen
1 gekochtes Huhn
1/4 kg Rindfleisch gehackt und geröstet
1 TL getrocknete Minze
1 EL Kreuzkümmel
1 EL Korianderkörner
4 EL Knoblauch gehackt
1 1/2 L Hühnerbrühe
1 Bund Petersilie
1 Bund Koriander
Salz und Pfeffer
1 Zwiebel
2 EL Fett (Butterschmalz od. Margarine)



Zubereitung:

1- Linsen waschen und in der Brühe 30 Min. garen, bei niedriger Hitze halten bis sie eindicken, abgießen.
2- Huhn von den Knochen befreien. In kleine Stücke schneiden und in eine gebutterte ofenfeste Form geben.
3- Linsen über das Huhn verteilen. Das gehackte, geröstete Rindfleisch mit 2 TL Knoblauch darüber geben.
4- Zwiebel schälen und in Fett (Butterschmalz od. Margarine) rösten, in die Form geben und noch die Kräuter und Gewürze darüber streuen.
5- Den restlichen Knoblauch und 1 TL getrockneten Koriander frittieren. Ebenfalls in die Form geben und mit Petersilie garnieren.
6- Bei mittlerer Hitze 15 Minuten braten bis die Oberfläche braun ist.



6- Fool Midamis

Gekochte Bohnen (Bohneneintopf)

1 Portion 200g = 182 Kalorien
Kochzeit: ca. 5 – 6 Stunden (für 5 Personen)

Zutaten:

1/2 kg getrocknete Bohnen (Pferdebohnen, Saubohnen)
2 EL gelbe Linsen
2 EL ganze Weizenkörner
1 Tomate
2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

1- Bohnen waschen und in kaltem Wasser 8 Stunde einweichen, dann abgießen. Nach Möglichkeit zum Kochen eine Dammasa (das ist ein Topf speziell zum Garen von Saubohnen), sonst einen großen, tiefen Topf verwenden.
2- Mit frischem Wasser bedecken und 2 TL gelbe Linsen, Weizenkörner, Knoblauch und die ganze Tomate dazu geben – zum Kochen bringen und 10 Minuten kochen.
3- Bei niedrigster Temperatur 5 – 6 Stunden weiter kochen, 1 Tasse kochendes Wasser zugeben und umrühren, wenn die Bohnen zu 2/3 gar sind. (Evtl. einen Elektrokocher verwenden.)





Verschiedene Tipps um Bohnen zu servieren:

- Fool bil Tamatem wil Filfil

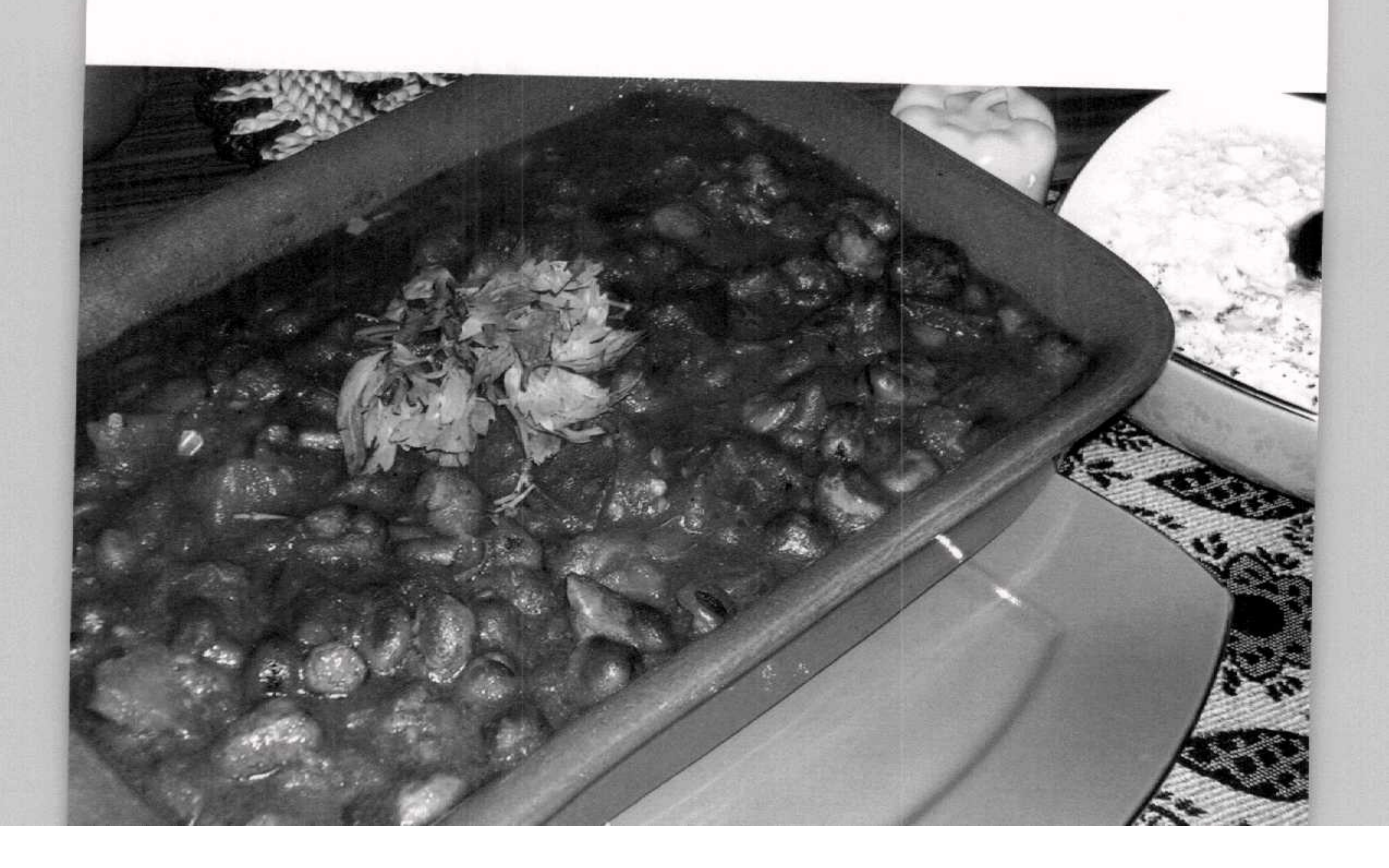
Gekochte Bohnen mit Tomaten und Pfefferoni

Zutaten:

1 Tasse gekochte Bohnen (Fool)
Salz und Pfeffer
2 EL Fett (Butterschmalz od. Margarine)
2 Knoblauchzehen
2 Tomaten gewürfelt
2 Pfefferonischoten
1 TL Petersilie gehackt

Zubereitung:

1- Knoblauch klein schneiden und in Fett (Butterschmalz od. Margarine) gelb frittieren, Tomaten und Pfefferonischoten zugeben unter Rühren köcheln lassen.
2- Über die Bohnen verteilen, salzen und pfeffern.
3- Mit Petersilie garnieren – servieren.



- *Fool bil Zeet wil Limoon*

Gekochte Bohnen mit Öl und Zitrone



Zutaten :

1 Tasse Bohnen (Pferdebohnen, Saubohnen) nach Rezept s.o. zubereitet
2 EL Oliven-, Leinsamen- oder Sonnenblumenöl
1 Peperoncino
1 Zitrone
Salz
1/2 TL Kreuzkümmel



Zubereitung:

Gekochte Bohnen mit den Zutaten vermengen und abschmecken – servieren.

- *Fool bil Zebda*

Gekochte Bohnen mit Butter



Zutaten :

1 Tasse gekochte Bohnen (Fool)
1 EL Butter oder Fett (Butterschmalz od. Margarine)
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Fett (Butterschmalz od. Margarine) oder Butter in eine Servierschüssel geben. Bohnen warm machen und dazu geben, rühren, salzen, pfeffern und servieren.

7- `Ads Abu Gibba matboukh

Brauner Linseneintopf

1 Portion = 204 Kalorien
Kochzeit: ca. 1 Stunde (für 4 Personen)

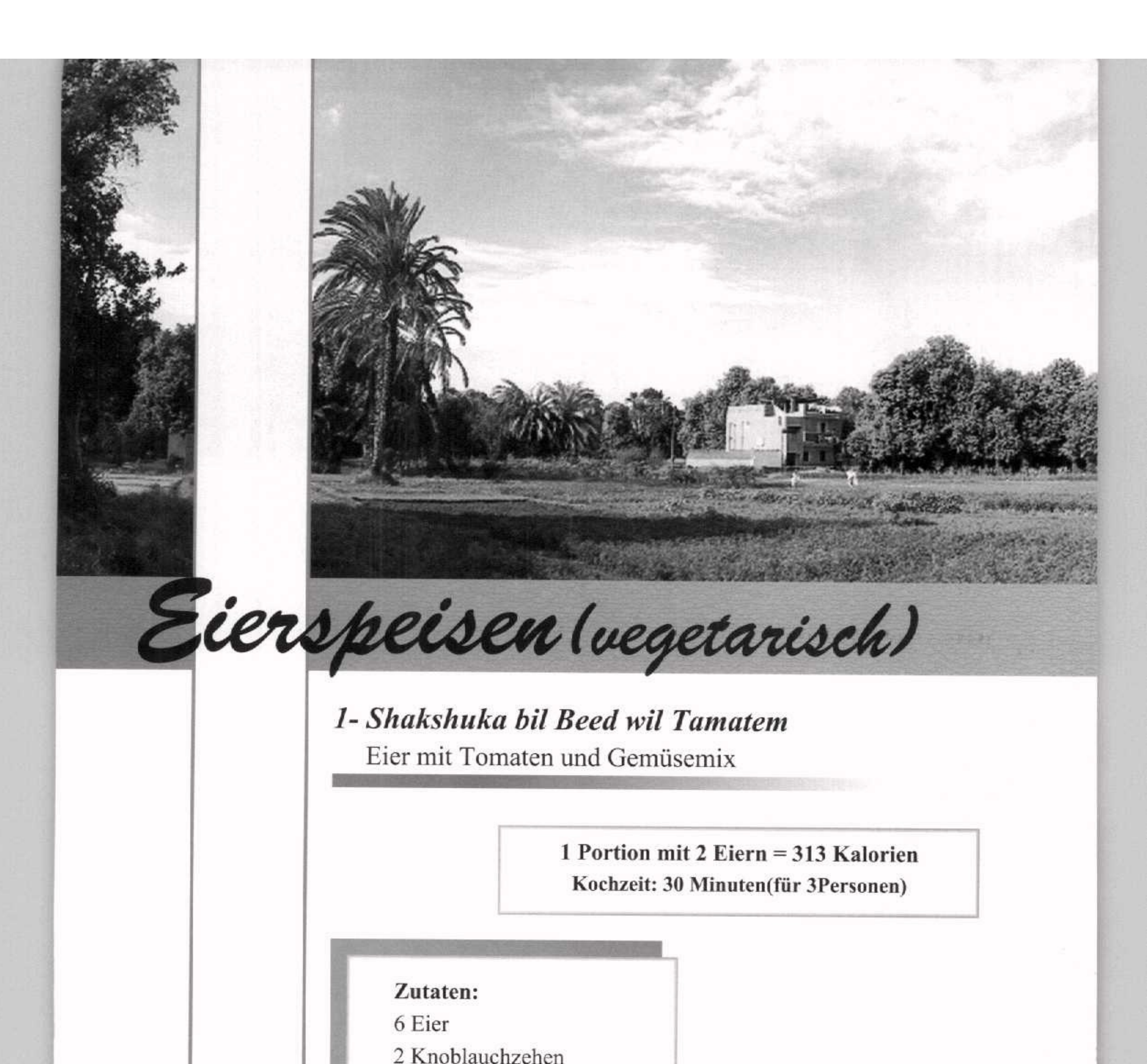
Zutaten :

1/2 kg braune Linsen
1 gr. Zwiebel
1 Tasse Tomatensaft
2 Tassen Wasser
2 EL Öl
4 Knoblauchzehen
1 TL Salz
1 TL Kreuzkümmel
1 Peperoncino/Chili



Zubereitung:

1- Linsen waschen und 1 Stunde einweichen, abseihen und dann in einem Topf mit Wasser bedecken und 10 Min. kochen. Weitere 40 Min. bei niedriger Hitze fertig kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken.
2- Zwiebel schälen und in Öl goldgelb sautieren. Tomatensaft zufügen, salzen und pfeffern – kochen bis die Soße eindickt und das Öl oben schwimmt.
3- Wasser zugeben. Aufkochen und zu den gekochten Linsen geben und weitere 15 Min. kochen.
4- Knoblauch und Kreuzkümmel klein hacken und zu der Mischung geben und 5 Min. kochen. Mit Jungzwiebeln servieren.



Eierspeisen (vegetarisch)

1- Shakshuka bil Beed wil Tamatem

Eier mit Tomaten und Gemüsemix

1 Portion mit 2 Eiern = 313 Kalorien
Kochzeit: 30 Minuten(für 3Personen)

Zutaten:

6 Eier
2 Knoblauchzehen
1 gr. Zwiebel
1/2 kg Tomaten
2 Pfefferoni
Salz und Pfeffer
2 EL Fett (Butterschmalz od. Margarine)
1 EL Petersilie gehackt



Zubereitung:

1- Zwiebel schneiden und zusammen mit Knoblauch in Fett (Butterschmalz od. Margarine) goldgelb anbraten.
2- Tomaten und Pfefferoni schneiden, zugeben und rühren bis die Tomaten halbgar sind, dann Wasser zugeben, salzen und pfeffern.
3- Mischung in eine Teflonpfanne geben. Mit einem Löffel sechs Mulden in die Mischung drücken und je ein Ei hineinschlagen.
4- Im Ofen bei mittlerer Hitze 15 Min. braten. Mit Petersilie bestreut servieren.



2- Igga bil Beed wil Basal
Ägyptisches Omlett

1 Portion = 249 Kalorien
Kochzeit: 15 Minuten(für 3 Personen)

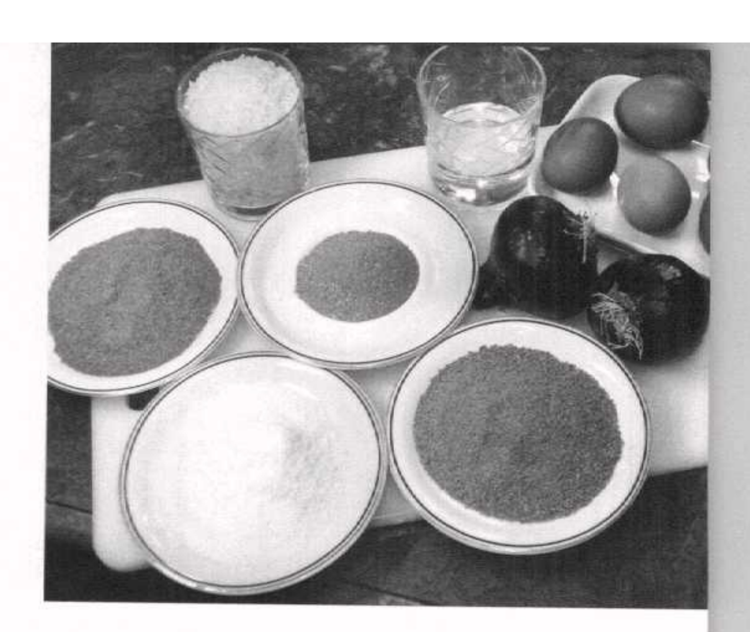
Zutaten:

6 Eier
2 EL Mehl
1 Zwiebel
2 EL Petersilie
Salz und Pfeffer
1/4 Tasse Öl

Zubereitung:

1- Zwiebel klein schneiden und in Öl anschwitzen.
2- Eier aufschlagen, salzen und pfeffern. Mehl, gehackte Petersilie und die Zwiebel zugeben und kräftig durchschlagen.
3- Öl erhitzen und die Eiermischung darin stocken lassen. Wenden und die andere Seite ebenfalls goldbraun braten. Servieren.







3- Sakhina bil Beed wil Rozz

Reis und Eierbrühe

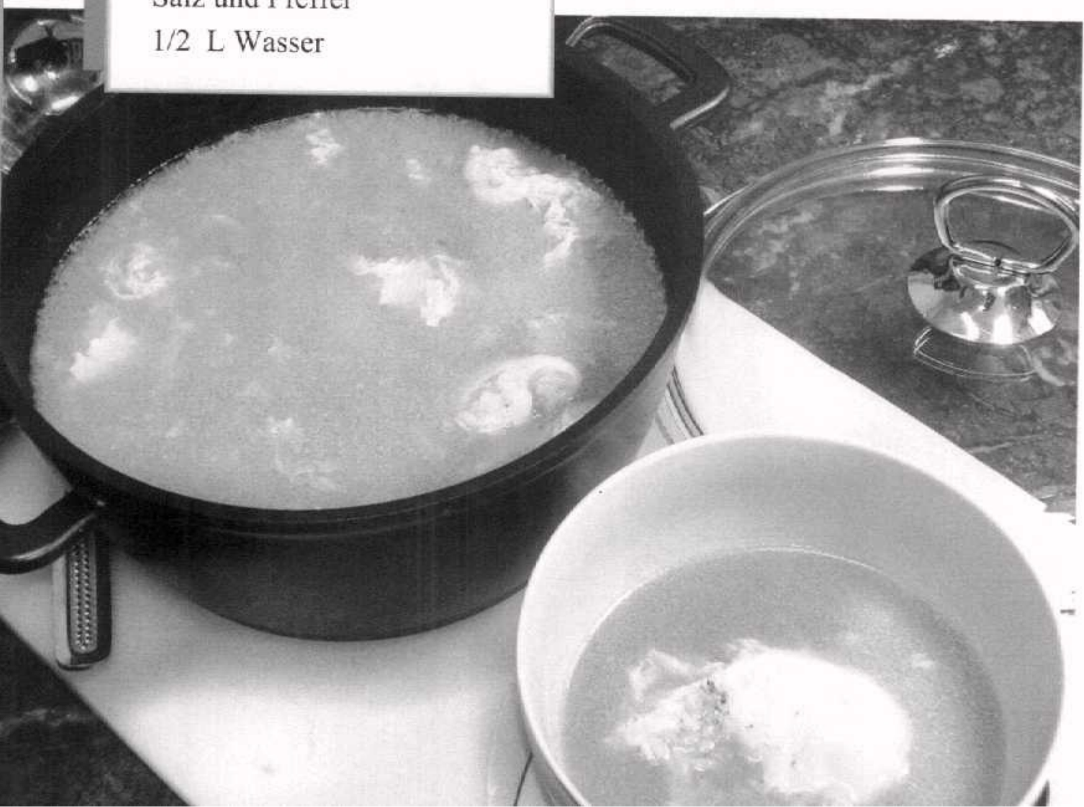
1 Portion mit 2 Eiern = 263 Kalorien
Kochzeit: 25 Minuten(für 3 Personen)

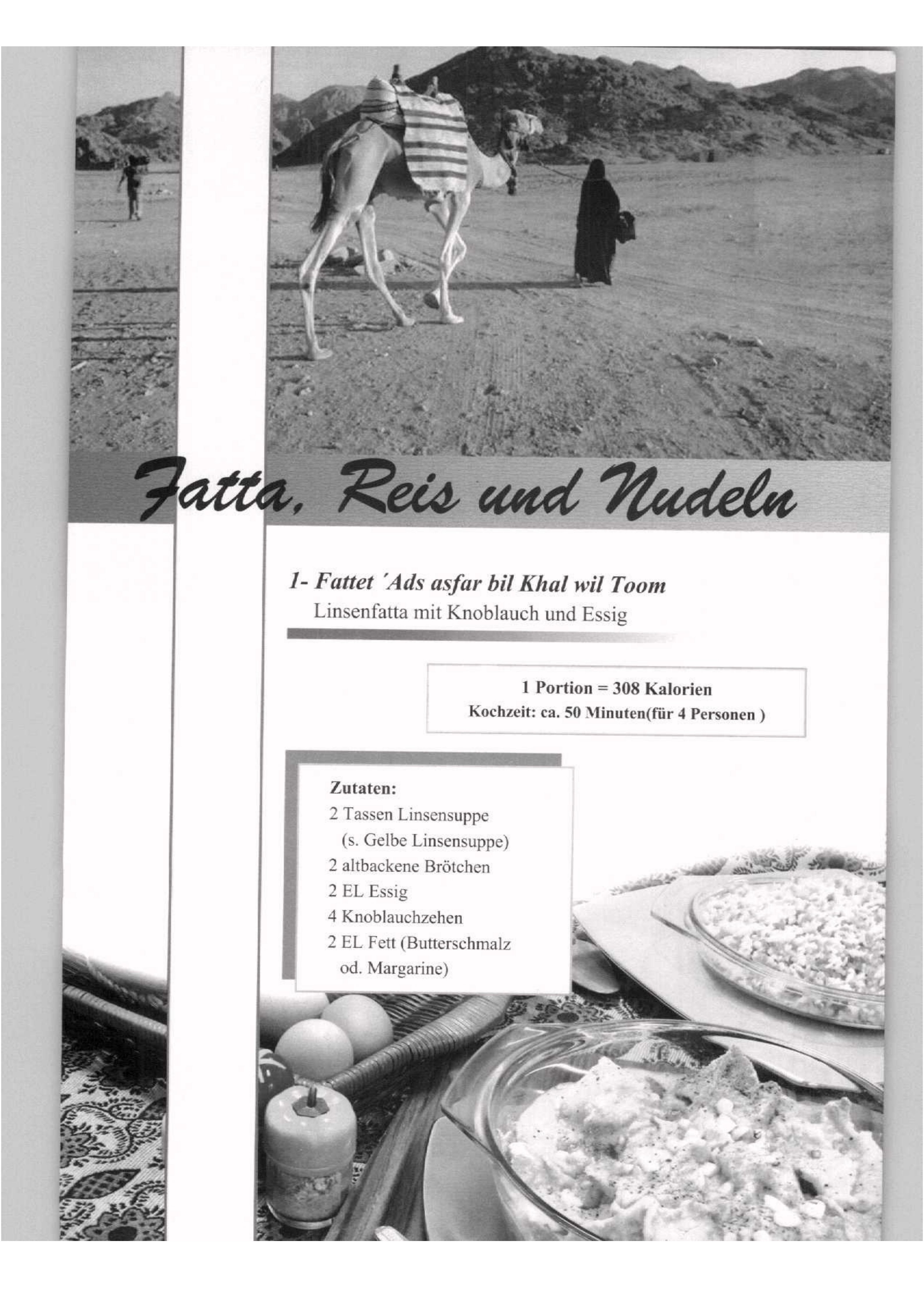
Zutaten:

6 Eier
1/2 Tasse Reis
1 Zwiebel
1 EL Kümmel
1 EL Kreuzkümmel
2 EL Öl
Salz und Pfeffer
1/2 L Wasser

Zubereitung:

1- Zwiebel klein schneiden und in Öl goldgelb anbraten.
2- Wasser zugeben und würzen, zum Kochen bringen.
3- Reis waschen und in das kochende Wasser geben und 10 Min. kochen
4- Eier aufschlagen und einzeln zur Reissuppe geben und 5 Min. garen.
5- Als Suppe mit pochierten Eiern servieren.





Fatta, Reis und Nudeln

1- Fattet ´Ads asfar bil Khal wil Toom

Linsenfatta mit Knoblauch und Essig

1 Portion = 308 Kalorien
Kochzeit: ca. 50 Minuten(für 4 Personen)

Zutaten:
- 2 Tassen Linsensuppe (s. Gelbe Linsensuppe)
- 2 altbackene Brötchen
- 2 EL Essig
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Fett (Butterschmalz od. Margarine)



Zubereitung:

1- Brötchen in kleine Würfel schneiden und in Fett (Butterschmalz od. Margarine) anrösten. Die heiße Linsensuppe darüber geben und 5 Min. warten, bis sie die Flüssigkeit aufgesaugt haben.

2- Knoblauch klein schneiden und in Fett (Butterschmalz od. Margarine) frittieren, Essig zugeben und über das Fatta verteilen. Mit Pfeffer würzen.



2- Fattet Lahma bil Khal wil Toom

Fleischfatta mit Knoblauch und Essig

1 Portion mit 200 g Fleisch = 972 Kalorien
Kochzeit: ca. 35 Minuten (für 5 Personen)



Zutaten:

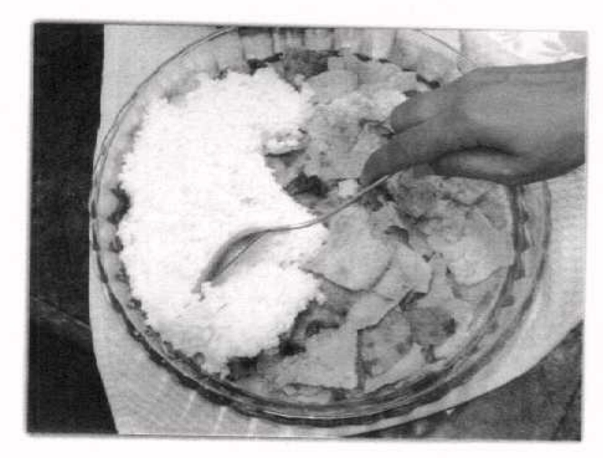
1 kg Rinderwade
2 Tassen gekochter Reis
1 1/4 Tassen Fleischbrühe
2 altbackene Brötchen
2 EL Fett (Butterschmalz od. Margarine)
Salz und Pfeffer
2 EL Essig
4 Knoblauchzehen



Zubereitung:



1- Fleisch kochen und Brühe auffangen.
2- Brötchen in kleine Stücke schneiden, salzen und pfeffern und mit Fett (Butterschmalz od. Margarine) im Ofen goldbraun und knusprig backen. In eine Servierschüssel geben.
3- Ca. 1 Tasse Fleischbrühe darüber leeren und 5 Min. stehen lassen.
4- Knoblauch klein schneiden und in Fett (Butterschmalz od. Margarine) gelb anbraten, mit Essig löschen, mit 1/4 Tasse Fleischbrühe aufgießen, aufkochen lassen und über den Reis leeren. Mit Pfeffer bestreuen.
5- Zum Servieren das gekochte Fleisch, das auch in Fett angebraten werden kann, auf der Fatta (Reis mit Brot) verteilen.







3- Rozz bil Khalta (bil Kebad wil Mekassarat)

Khalta Reis mit Nüssen und Hühnerleber

1 Portion = 689 Kalorien
Kochzeit: ca. 45 Minuten (für 4 Personen)

Zutaten:

2 Tassen Reis
2 Tassen Hühnerbrühe
4 EL Fett (Butterschmalz od. Margarine)
1/4 kg Hühnerleber
1 Lorbeerblatt
2 Zimtstangen
1 EL Zucker
1 EL Wasser
Salz und Pfeffer
100 g Mandeln geschält
100 g Pinienkerne
100 g Rosinen



Zubereitung:

1- Reis waschen und ? Std. abtropfen lassen oder ungewaschen kochen.
2- Zucker in einem Löffel Wasser dunkelbraun karamelisieren. 2 EL Fett (Butterschmalz od. Margarine) und Reis zugeben und rühren. Bei niedriger Hitze rösten, bis der Reis hellbraun ist.
3- Brühe zugeben, salzen und pfeffern, aufkochen, die Zimtstangen und das Lorbeerblatt zugeben.
4- Nach dem Aufkochen die Hitze reduzieren und in ca. 30 Min. fertig garen.
5- Leber in kleine Würfel schneiden, in Fett anbraten, salzen und pfeffern und auf kleiner Flamme garen lassen.
6- Rosinen, Pinienkerne und halbierte Mandeln nacheinander rösten.
7- Reis (ohne Lorbeerblatt und Zimtstangen) auf einer großen runden Platte anrichten, Leber und Nüsse obenauf geben.
8- Servieren.

Hinweis: Khaltareis wird zu Hühnchen, Ente oder gefüllten Tauben gereicht.



4- Beram Rozz bil Dagag wil Keshta

Hühnchen „Beram“ mit Reis und Sahnesoße

1 Portion = 667 Kalorien
Kochzeit: ca. 35 Minuten (für 4 Personen)

Zutaten :

1 mittelgroßes Huhn (ca. 1 kg)
1 Tasse Milch
1 Tasse Hühnerbrühe
2 Tassen Reis
Salz und Pfeffer
1/4 TL Muskatnuss
2 EL Fett
(Butterschmalz od. Margarine)
100 g Sahne

Zubereitung:

1- Reis waschen, 1 TL Salz zugeben und 1 Std. in Wasser einweichen.
2- Hühnchen in 8 Stücke teilen und gut waschen.
3- Einen irdenen Topf (Tontopf Beram) gut mit Fett (Butterschmalz od. Margarine) ausstreichen.
4- Die Hälfte des Reises hinein geben. Hühnchen darauf legen, würzen und mit dem restlichen Reis bedecken.
5- Milch und Brühe erhitzen und über den Reistopf geben. Im Ofen bei mittlerer Hitze 30 Minuten braten. Herausnehmen, mit Sahne bestreichen und eine Viertelstunde bräunen lassen. Servieren.

5- *Makkarona bil Lahma wil Tamatem wil Basal*

Nudeln mit Tomaten, Zwiebel und Fleischwürfeln

1 Portion 200 g = 400 Kalorien
Kochzeit: ca. 45 Minuten (für 4 Personen)

Zutaten:

1/2 kg Nudeln (Hörnchen)
1/2 kg Lammfleisch gewürfelt
2 Zwiebeln
2 Tassen Fleischbrühe
2 EL Fett (Butterschmalz od. Margarine)
4 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer
1/2 TL Gewürzmischung (s. Boharat)
2 Tassen Tomatensaft

Zubereitung:

1- Zwiebel und Knoblauch in Scheiben schneiden und würzen.
2- Fleischwürfel, Tomatensaft und Fett (Butterschmalz od. Margarine) zugeben. Bei mittlerer Hitze 30 Min. kochen.
3- Fleischbrühe zugießen und aufkochen.
4- Nudeln darin kochen bis die Flüssigkeit absorbiert ist, weiter kochen oder im Ofen bei mittlerer Hitze 15 Min. braten. Servieren.



6- A´eesh bil Lahma (Hawawshi)

Fleisch im Teigmantel

Zutaten für den Teig:

1 Päckchen Trockenhefe
1 TL Zucker
1 Tasse warmes Wasser
3 Tassen Mehl
1 Prise Salz
1/3 Tasse Öl
1 Ei
3 EL Zucker
Sesam- und Schwarzkümmelsamen zum Bestreuen

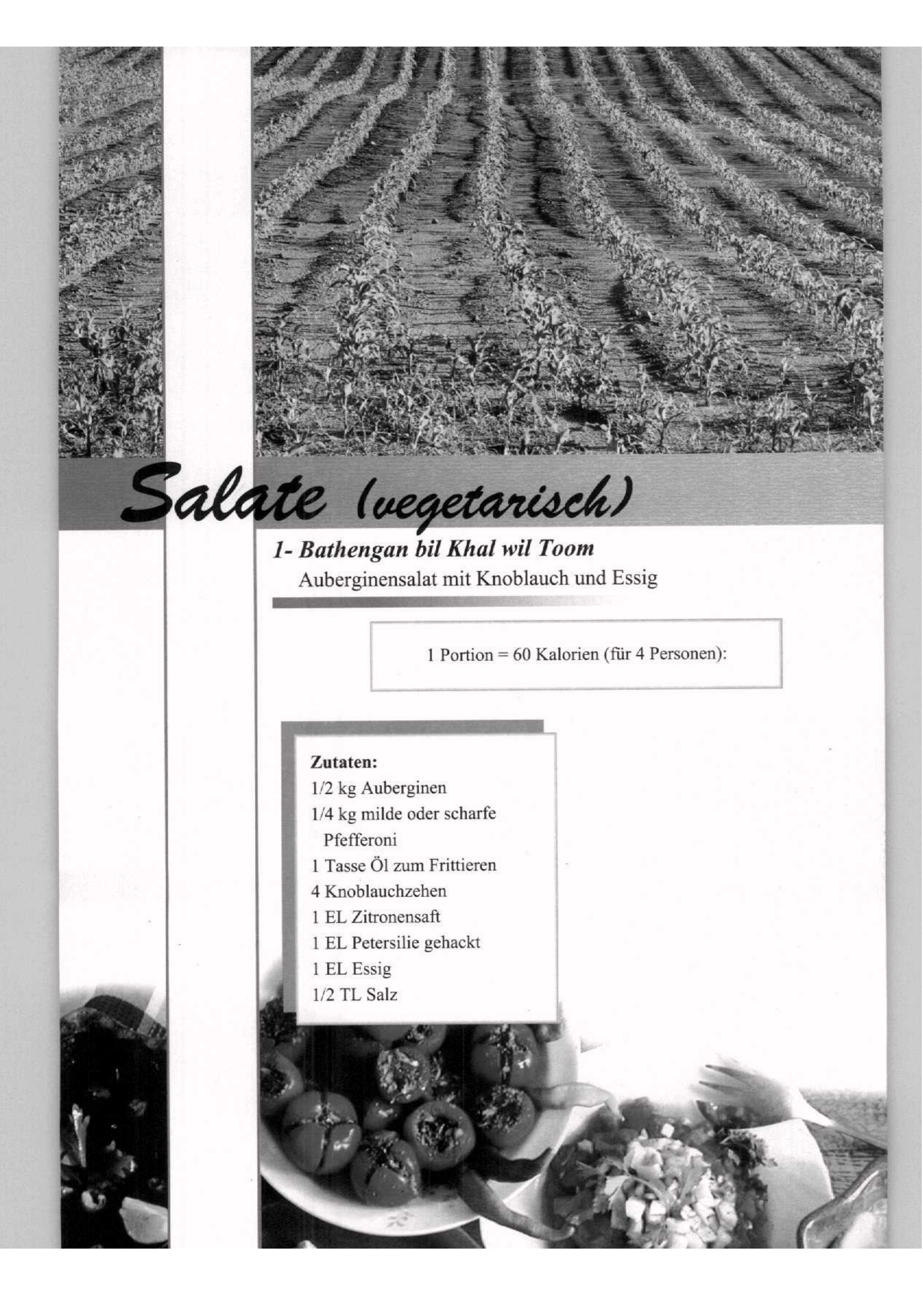
1 Hawawshi = 667 Kalorien
Kochzeit: 30 Minuten (für 6 Personen)

Zutaten für die Fülle:

1 kg Fleisch (Rind oder Lamm) gehackt
2 gr. Zwiebeln gehackt
1 EL Petersilie
1 Peperoncino
Salz und Pfeffer
1 EL Gewürzmischung (s. Boharat)

Zubereitung:

1- Hefe mit Zucker im warmen Wasser auflösen, ein wenig Mehl einrühren und 15 Min. gehen lassen.
2- Mehl mit Salz, Zucker, Öl und Ei kneten bis ein fester Teig entstanden ist.
3- Hefe zugeben und gut durchkneten. An einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen bis der Teig aufgegangen ist.
4- In 6 Kugeln teilen und jeweils einen Kreis ausrollen, ca. 1 cm dick.
5- Die Füllung aus obigen Zutaten herstellen.
6- Füllung auf eine Hälfte des Teigkreisen verteilen und zu Halbmonden zusammenklappen, dabei die Ränder gut mit den Fingern andrücken.
7- Oberfläche mit verschlagenem Ei bestreichen und mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen. Weitere 30 Min. gehen lassen.
8- Im heißen Ofen 30 Min. backen bis die Oberfläche bräunt. Servieren.



Salate (vegetarisch)

1- *Bathengan bil Khal wil Toom*

Auberginensalat mit Knoblauch und Essig

1 Portion = 60 Kalorien (für 4 Personen):

Zutaten:

1/2 kg Auberginen
1/4 kg milde oder scharfe Pfefferoni
1 Tasse Öl zum Frittieren
4 Knoblauchzehen
1 EL Zitronensaft
1 EL Petersilie gehackt
1 EL Essig
1/2 TL Salz



Zubereitung:

1- Auberginen in Scheiben schneiden, mit den Pfefferoni in Öl frittieren und auf eine Servierplatte legen.

2- Knoblauch hacken, mit Salz, Petersilie, Zitronensaft und Essig eine Marinade herstellen.

3- Auberginen und Paprika mit der Marinade bedecken und eine Weile ziehen lassen. Mit Petersilie garniert servieren.

2- Bathengan mahshi bil Toom wil Felfel

Gefüllte Auberginen mit Knoblauch und Pfefferoni

Kalorien = 237
(für 4 Personen):

Zutaten:

1/2 kg kleine schwarze lange Auberginen
1/4 kg milde Pfefferoni
4 Knoblauchzehen
1 Chili
Salz
1 EL Zitronensaft
1 EL Essig
2 EL Öl

Zubereitung:

1- Auberginen und Pfefferoni in Salzwasser 10 Min. kochen, dann mit kaltem Wasser abschrecken.
2- Knoblauch und Chili fein hacken, salzen und pfeffern und mit Zitronensaft abschmecken.
3- Auberginen der Länge nach einschneiden und mit der Mischung füllen.
4- In einer Servierschüssel anrichten und mit den Pfefferoni, die mit der restlichen Mischung eingerieben wurden, anrichten. Mit Öl und Essig beträufeln.



3- Tamatem mahshia bil Toom wil Felfel

Gefüllte Tomaten mit Knoblauch und Chili

1 Stück = 39 Kalorien
(für 3 Personen):

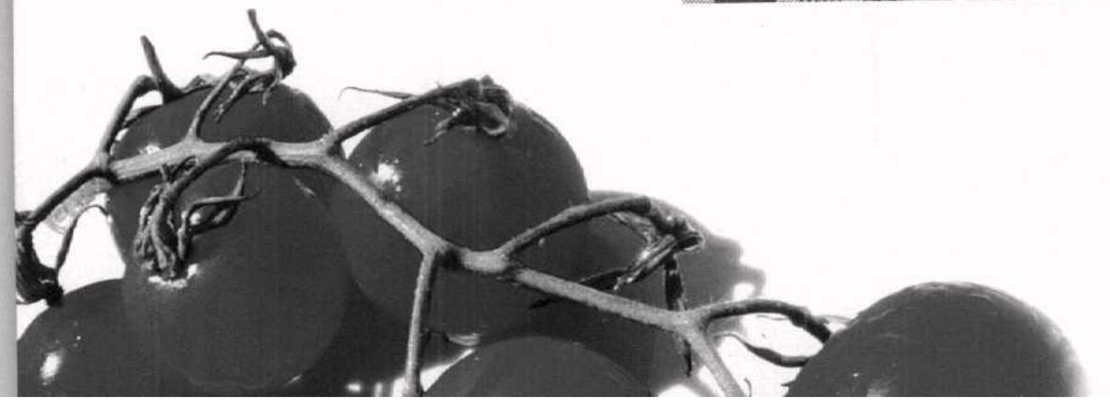


Zutaten:

6 kleine Tomaten
4 Knoblauchzehen
1 scharfer Pfefferoni
Salz
Kreuzkümmel
1 EL frischer Koriander
Zitronensaft
1 EL Öl

Zubereitung:

1- Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und diesen beiseite legen. Die Tomaten kreuzförmig einschlitzen.
2- Knoblauch pressen, Pfefferoni und Koriander klein schneiden und mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Mit Zitronensaft abschmecken.
3- Mischung in die Tomaten füllen und mit Essig und Öl beträufeln.



4- Salatet Tahyna
Tahinasalat

Kalorien = 238

Zutaten :

1/4 Tasse Tahina (Sesammus)
2 EL Wasser
1 Zitrone
1 EL Essig
Salz
2 Knoblauchzehen
1 EL Petersilie gehackt

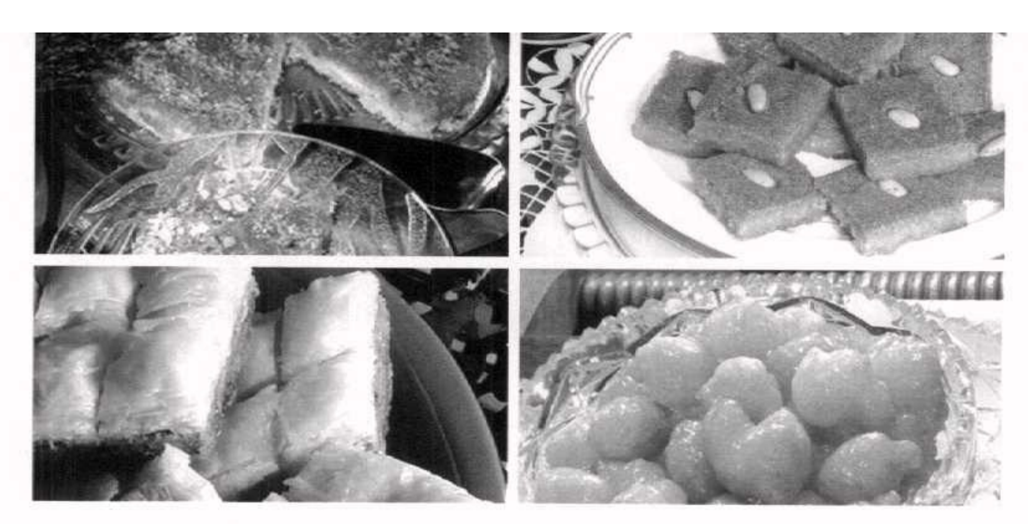
Zubereitung :

1- Knoblauch klein schneiden, Kreuzkümmel, Salz und Tahina mixen. Zitronensaft und Essig zugeben.
2- Alles sehr gut verrühren bis die Mischung eine gleichmäßig helle Farbe hat.
3- Wasser nach und nach zugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4- In einer kleinen Schale mit Petersilie garniert servieren.



Desserts





Sirup:

Zutaten:

1/2Tasse Wasser
1 Tasse Zucker
Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

Zutaten vermischen und kochen bis ein Sirup entstehtca. 20 Min., dann abkühlen lassen.

1- Baklava bil Mexarat

Baklava mit Nüssen

100g = 560 Kalorien
Backzeit: 45 Minuten (für 5 Personen)

Zutaten:

1 Tasse Fett (Butterschmalz od. Margarine)

1/2 kg feine Strudelblätter

1 Tasse gehackte Hasel- oder Walnüsse

1 EL Zucker

1 gr. Tasse Zuckersirup (s. o.)

Zubereitung:

1- Eine rechteckige Pfanne (34 x 22 cm) mit Fett (Butterschmalz od. Margarine) ausstreichen. Strudelblätter in Lagen hineinschichten, dazwischen etwas Fett (Butterschmalz od. Margarine) geben.

2- Nüsse und Zucker mischen und darüber verteilen. Übrige Strudelblätter noch darüber schichten.

3- Mit einem scharfen Messer Rauten schneiden und mit heißem Fett (Butterschmalz od. Margarine) beträufeln.

4- Im Ofen bei mittlerer Hitze goldbraun backen. Den kalten Sirup darüber geben und weitere 5 Min. backen. Servieren.



2- Basbousa bil Zabady

Basbousa mit Joghurt

100 g = 463 Kalorien
Backzeit: ca. 45 Minuten (für 6 Personen)

Zutaten:

2 Tassen Weizengrieß
1 1/2 Tassen Zucker
1 Tasse Joghurt
2 TL Backpulver
2 EL Fett (Butterschmalz od. Margarine)
1/4 Tasse geschälte Mandeln
2 EL Tahina
2 Tassen Sirup, dem 2 EL Fett (Butterschmalz od. Margarine) zugegeben wurden

Zubereitung:

1- Grieß mit Backpulver mischen, Zucker, Fett (Butterschmalz od. Margarine) und Joghurt einrühren.
2- Eine rechteckige Pfanne mit Fett (Butterschmalz od. Margarine) und Tahina ausstreichen und mit dem Teig befüllen. Vor dem Backen in Quadrate schneiden und jeweils mittig eine Mandel legen.
3- Im Ofen bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten backen bis die Oberfläche bräunt, dann den warmen Sirup darüber geben und weitere 5 Min. backen.
4- Abkühlen lassen und in Stücke schneiden.



3- Ka'ak bil Agamia

Kekse mit Honig

1 kg = 36 Stücke
1 Stück = 226 Kalorien
Backzeit: ca. 15 Minuten

Zutaten für die Füllung:

3 Tassen Honig
3 EL Fett (Butterschmalz od. Margarine)
3 EL warmes Wasser
3 EL Mehl
3 EL Sesamsamen
1/4 kg Walnüsse

Zubereitung der Füllung (Agamia):

1- Sesam in Fett (Butterschmalz od. Margarine) goldbraun rösten, Mehl zugeben und rühren bis es gelb wird.
2- Honig zugeben und unter Rühren Wasser beimengen bis ein Teig entsteht.
3- Nach dem Abkühlen die gehackten Walnüsse untermischen und in kleine Stücke schneiden.



Zutaten für den Teig:

1 kg Mehl
1/2 kg Fett
(Butterschmalz od. Margarine)
150 g Sesam
1 Würfel frische Hefe
1/4 TL Salz
Warmes Wasser
1/2 kg Puderzucker

Zubereitung:

1- Mehl in eine große Metallschüssel sieben und Salz zugeben. Eine Mulde in die Mitte drücken und den Sesam hinein geben.
2- Fett (Butterschmalz od. Margarine) erhitzen und langsam über den Sesam geben. Alles verkneten.
3- Hefe mit Zucker und warmem Wasser ansetzen und 15 Min. gehen lassen, dann zum Mehl geben und gut kneten. Gehen lassen!
4- Teig in ca. 36 gleich große Stücke teilen.
5- Teigbällchen mit der Füllung füllen und ein wenig abflachen.
6- Evtl. Muster in die Kekse drücken und noch einmal gehen lassen.
7- Im Ofen bei mittlerer Hitze 15 Min. backen.
8- Mit Puderzucker bestreuen und servieren.





4- Quras bil Agwa

Kekse mit Datteln

1 kg = 36 Stücke
1 Stück = 97 Kalorien
Kochzeit: ca. 15 Minuten

Zutaten:

1 kg Mehl
1 Tasse Fett (Butterschmalz od. Margarine)
1 Tasse Öl
1/2 kg klein geschnittene Datteln
1 Würfel frische Hefe
125 g Sesam
125 g Anis
1/4 TL Salz
Warmes Wasser

Füllung:

Datteln mit 1 EL Fett (Butterschmalz od. Margarine) und 1 EL Sesamsamen vermischen und in 36 Portionen teilen.

Zubereitung:

1- Mehl in eine große Metallschüssel geben und mit Salz vermischen. Eine Mulde in der Mitte machen und Sesam hinein geben.
2- Öl und Fett (Butterschmalz od. Margarine) erhitzen, langsam über den Sesam gießen und rühren.
3- Anis zugeben und weiterrühren.
4- Hefe mit Zucker und warmem Wasser vermischen, 15 Min. stehen lassen.
5- Hefe und Mehl verkneten und Teig 1 Stunde gehen lassen.
6- In 36 Bällchen teilen, jeweils mit Dattelmischung füllen und abflächen.
7- Im heißen Ofen 15 Min. hellbraun backen.



5- *Konafa bil Keshta*

Frittierte Konafa (weiche Haarnudeln, in türkischen Geschäften auch Kadayifi genannt) mit Sahne

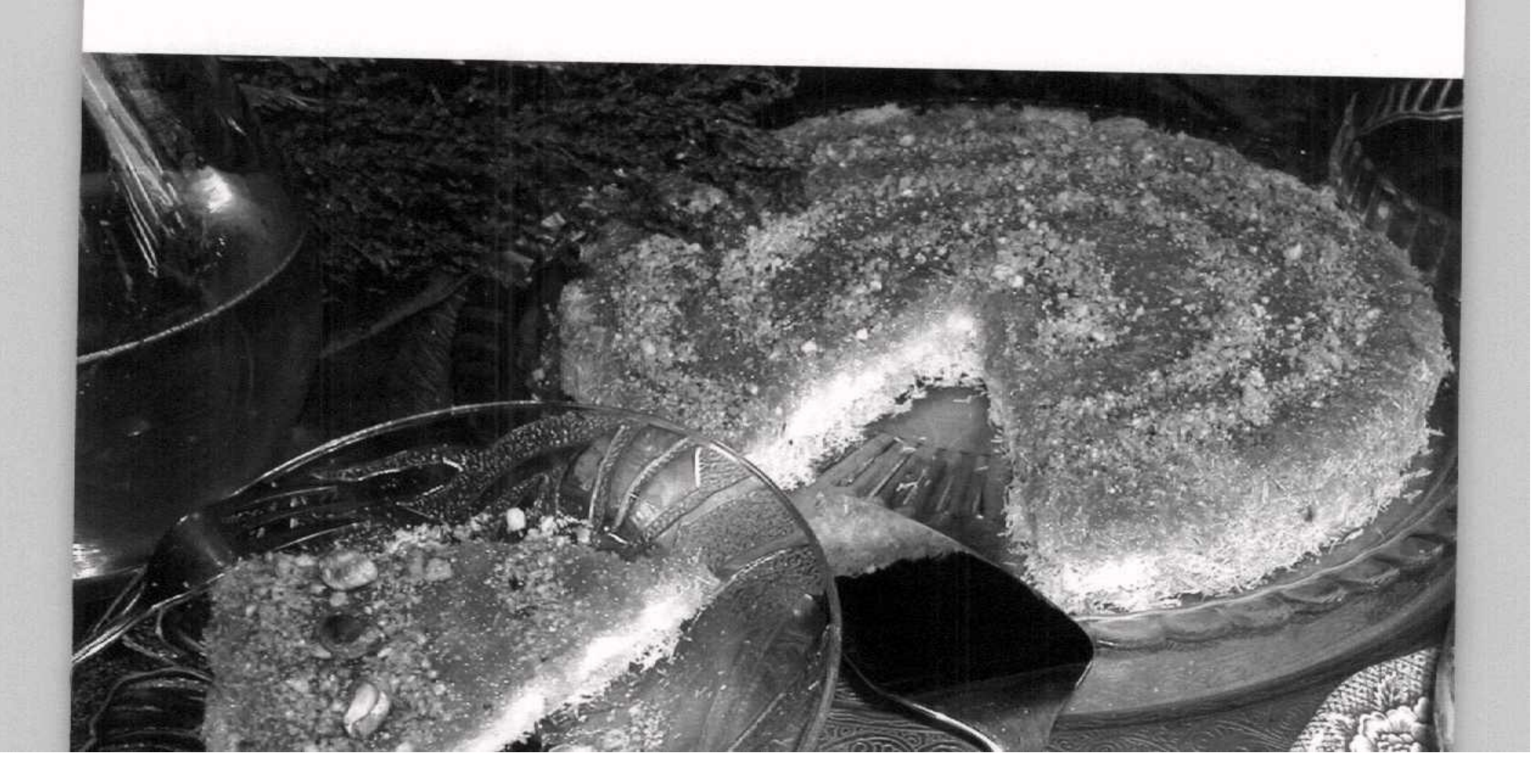
100 g = 345 Kalorien
Backzeit: ca. 10 Minuten (für 6 Personen)

Zutaten:

1/2 kg Kunafa (Kadayifi)
1/2 Tasse Fett (Butterschmalz od. Margarine)
1 Tasse heißes Wasser
2 Tassen Sirup, kalt
2 EL Pistazien, geröstet
1/2 L frische Sahne

Zubereitung:

1- Kunafa in kleine Stücke reißen und frittieren bis sie goldbraun sind.
2- Fett gut abtropfen lassen und dann mit heißem Wasser übergießen, um das Fett abzuwaschen.
3- Sirup über die Kunafastücke gießen und ablaufen lassen. Platte mit gehackten Pistazien bestreuen und Kunafa darauf anrichten.
4- Die Hälfte der Sahne darüber geben und wieder mit Kunafa bedecken, dann auf eine Glasplatte stürzen. Servieren.



6- Lokmet el Kady oder Zalabia

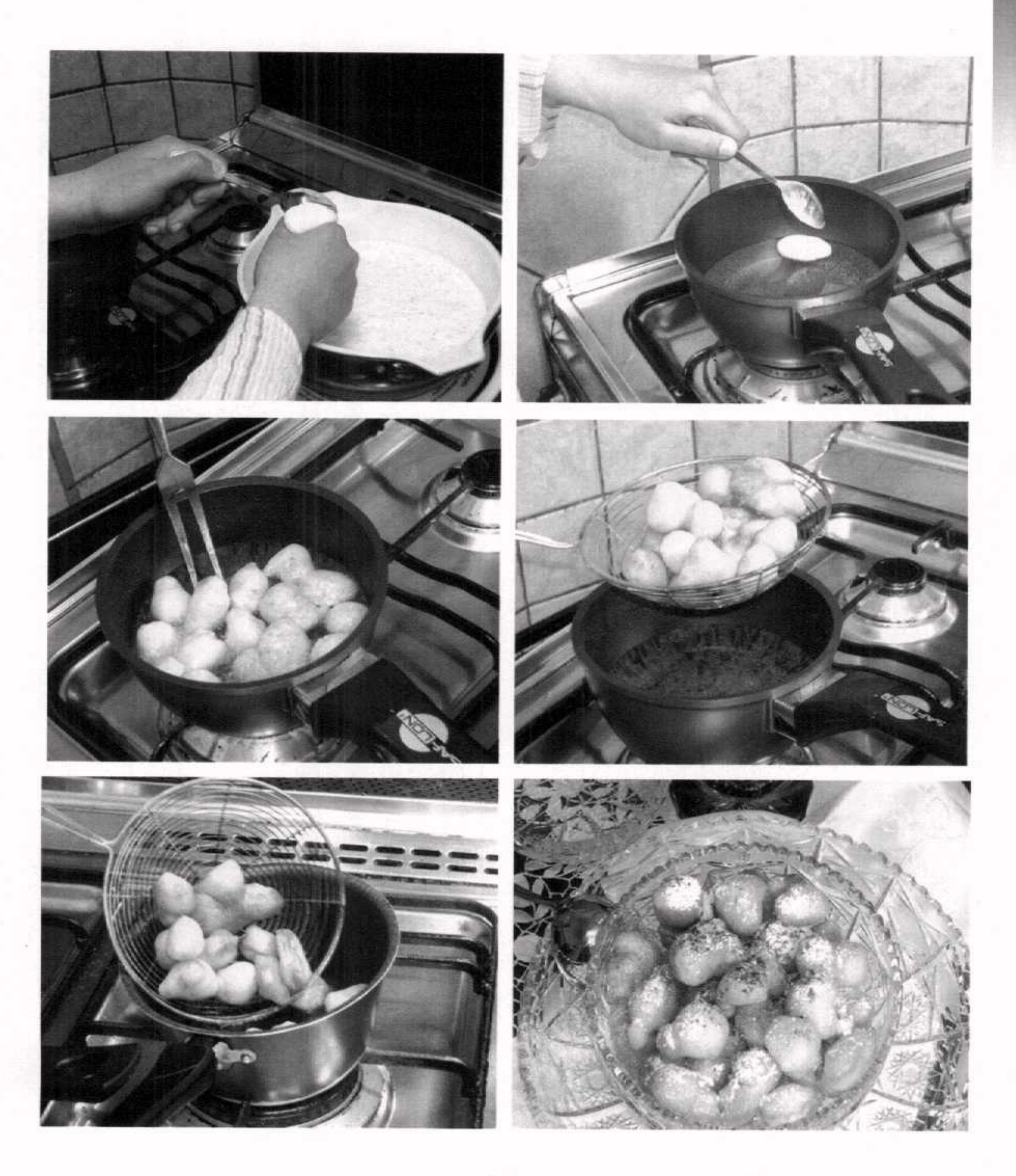
Lokumades

100 g = 40 Kalorien
Backzeit: ca. 5 Minuten (für 4 Personen)

Zutaten:

2 Tassen Mehl
10 g Trockenhefe
1 EL Zucker
Öl zum Frittieren
1/2 Tasse Puderzucker
Zimtpulver
2 Tassen warmes Wasser
1 Tasse Sirup





Zubereitung:

1- Hefe mit Zucker und warmem Wasser ansetzen und 15 Min. gehen lassen.
2- Mehl mit Hefe mischen, gut rühren und 1 Stunde gehen lassen.
3- Mit einen Teelöffel Bällchen aus dem Teig stechen, diese in heißem Öl (mind. 5 cm tief) goldbraun frittieren.
4- Dann sofort 1 Min. lang in Sirup legen und anschließend abtropfen lassen.
5- Mit Puderzucker und Zimt bestreuen.

7- Ashura
Weizenpudding

1 Portion = 296 Kalorien
Kochzeit: ca. 15 Minuten (für 4 Personen)

Zutaten:

2 Tassen ganze Weizenkörner
1 Tasse Zucker
1/4 Tasse Speisestärke
1 L Milch
100 g Rosinen
100 g Mandeln halbiert und abgezogen
1 EL Rosenwasser

Zubereitung:

1- Weizen einweichen (8 Stunden), kochen und über Nacht stehen lassen.
2- Die Hälfte der Körner mit kochendem Wasser pürieren und dann mit der anderen Hälfte und der Milch, dem Zucker, der Stärke und dem Rosenwasser mischen.
3- Aufkochen unter ständigem Rühren bis die Masse eindickt, dann Rosinen zugeben.
4- In kleine Schüsseln abfüllen und mit gerösteten Mandeln garnieren. Kalt servieren.



Anhang:

Hier werden einige Zutaten erklärt und evtl. Alternativen angegeben.

1- Yansun (Anissamen)



Getrocknete Samen mit einem scharfen und leicht bitteren Geschmack. Sie haben ein eigenes Aroma und werden in vielen Desserts und Kuchen verwendet.

2- Waraq Laura (Lorbeerblatt)



Blätter werden getrocknet in vielen Suppen und Fleischgerichten verwendet.

3- Habbahan (Kardamom)



Im alten Ägypten als „Hal" bekannt. Die Kapseln enthalten kleine schwarze Körner. Wird bei vielen Gerichten verwendet, auch mit Kaffeebohnen. Gibt dem arabischen Kaffee sein besonderes Aroma.

4- Qirfa (Zimt)



In Stangen oder als Puder wird es in vielen Gerichten verwendet, besonders in Desserts, Keksen und Kuchen.

5- Qurunful (Gewürznelken)



Kleine schwarze blumenähnliche Nägel. Sie enthalten ätherische Öle mit einem speziellen Aroma.

6- Kusbara (Koriander)



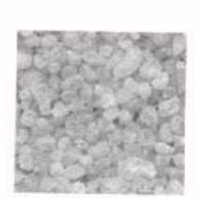
Getrocknete kleine gelbliche Kugeln mit speziellem Geschmack. Sie werden oft bei traditionellen Gerichten verwendet, z. B. Mulukhiya (Muskraut „Corchorus olitorius")

7- Kammun (Kreuzkümmel)



Kreuzkümmel ist seit langem in Ägypten bekannt. Kleine ovale Saaten mit scharfem, bitteren Geschmack. Kann ganz oder gemahlen verwendet werden und ist ein Muss in der Fischküche.

8- Mistica (Harzkörner vom Mastixbaum „Pistacia lentiscus")



Rosinengroße klare bis leicht gelbe Harzkörner des Mastixbaumes. Geben Fleisch und Huhn einen besonderen Geschmack.

9- Guzt al-Tib (Muskatnuss)



Geben Gerichten ein besonderes Aroma. Das Pulver wird direkt von der Nuss abgeschabt. Beliebt bei Fleisch und Huhngerichten u. v. a.

Gewürze und Blattgemüse

1- Salq (Mangold)



Salq hat breite grüne Blätter und dicke hohle Stängel. Wird bei der Zubereitung von vielen Gerichten verwendet, wie Kolkassia und Bohnen (Pferdebohnen, Saubohnen).

2- Kurat (Lauch)



Lauch wird in vielen Gerichten verwendet, besonders zu Fisch und vielen Falafelvariationen.

3- Karafs (Stangensellerie)



Sellerie ist seit pharaonischer Zeit bekannt und wurde als Sexualstimmulanz genutzt.

Er wird in Suppen und Meeresfrüchtegerichten verwendet.



4- Kusbara khadra (Koriander)



Ein grünes Gewürzkraut mit petersilieähnlichen Blättern, nur etwas größer und mit gezähnten Enden.

5- Shabat (Dill)



Dill ein weiteres Gewürzkraut aus dem antiken Ägypten. Es zeichnet sich durch intensiven Geschmack aus.

6- Basal akhdar (Jungzwiebeln)



Auch als Frühlingszwiebeln bezeichnet. Es sind kleine Zwiebeln mit langen dünnen Lauchstängeln, beides wird verwendet. Ebenfalls schon bekannt im alten Ägypten, werden sie bei dem Historiker Herodot als tägliche Kost der Pyramidenbauer erwähnt, ebenso wie Linsen. Zusammen mit Brot und Käse waren sie Standardkost für ägyptische Bauern.

7- Na'na ' (Minze)



Minze (Pfefferminze) ist eines der meist verwendeten Gewürze wegen seines speziellen Geruches und Geschmackes. Sie kann vielen Gerichten als Würze zugefügt werden oder als Teezubereitung getrunken werden, heiß wie kalt.